স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম

শ্রীবিধুভূষণ জানা (Dec. 1931.)

স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম।

শ্রীবিধুভূষণ জানা প্রণীত

প্রথম সংস্করণ।

সন ১৩৩৮ সাল।

তমলুক, মেদিনীপুর।

মূল্য ১॥৵০

স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম

শ্রী বধুভূষণ জানা

ভূমিকা।

বর্ত্তমান আমাদের দেশে ব্যায়ামচর্চ্চা বা শারীরচর্চ্চা পূর্ব্বাপেক্ষা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়াছে সন্দেহ নাই, কিন্তু এ বিষয় এতদ্দেশবাসিগণ পূর্ব্ববর্ত্তীকালে বহুদিন উদাসীন থাকায় অতি অল্প ব্যক্তির এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা আছে। অধিকাংশস্থলে অভিজ্ঞ শিক্ষক না থাকায় ব্যায়াম-কারিগণকে বহু প্রকার অসুবিধা ভোগ করিতে দেখা যায়। বাঙ্গলা ভাষায় এ সম্বন্ধে আজ পর্য্যন্ত যে সকল পুস্তক প্রকাশিত হইয়াছে, তদ্দ্বারা সে অভাব আশানুরূপ পূরণ হয় নাই। ব্যায়ামকারিগণের শিক্ষার বিষয়ই এই পুস্তকের প্রধান উপাদান, যে কোন শ্রেণীর ব্যায়ামকারি এই পুস্তক অধ্যয়ন করিয়া তাঁহাদের প্রয়োজনীয় বিষয় মীমাংসা করিতে পারিবেন। ইহা বলিয়া রাখা ভাল যে, আমরা প্রত্যেক বিষয় পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে বিচার করিয়া লিখিতে অসমর্থ হইয়াছি, কারণ যে বিষয়ে আরও পুস্তক রহিয়াছে এবং যাহা অনাবশ্যক তাহা গ্রহণ করিলে পুস্তকের আয়তন বৃদ্ধি হইবে মাত্র; বস্তুতঃ ইহা বিশ্বাস যোগ্য যে, সূক্ষ্মাতি সূক্ষ্ম জটিল বিজ্ঞান শাস্ত্র মন্থন করিয়া, ক্বচিৎ কেহ আমাদের দেশে তাহা কার্য্যক্ষেত্রে প্রকাশ করিয়াছেন। প্রধান প্রধান বিষয়গুলি সংক্ষেপে ও সরল ভাবে লিখিতে চেষ্টা করিয়াছি, আবশ্যক হইলে যে কোন চিন্তাশীল ও শিক্ষিত ব্যক্তি তাহা সূক্ষ্মভাবে বিচার করিতে পারিবেন। তাহা অনুসরণ করিলে স্বাস্থ্য ও শক্তি সত্বর উন্নত হইবে ইহা নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে। কোনও বিশেষজ্ঞ ব্যক্তির আদেশে আমার ইতিবৃত্ত নিম্নে প্রকাশ করিতে বাধ্য হইলাম তদ্দ্বারা পাঠকগণ সহজেই অবগত হইবেন, অধিক প্রমাণের আবশ্যক হইবে না।

আমি শৈশব কাল হইতেই অত্যন্ত দুর্ব্বল ও পীড়াকাতর ছিলাম, বাল্যজীবনে উপনীত হইয়া মেদিনীপুর কলিজিয়েট স্কুলে অধ্যয়নকালে আমি প্রবল ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হই এবং তিন বৎসর রোগ-যন্ত্রণা ভোগ করি, বহু চেষ্টায় এই রোগের কবল হইতে আরোগ্যলাভ করিয়া আমি একান্তমনে বিভিন্ন খেলা ধূলায় ও স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় নিয়ম পালনে যত্নশীল হই। অল্প চেষ্টাতেই আমি এই সময়ে স্বাস্থ্য ও শক্তিতে এবং বিভিন্ন খেলা ধূলায় উৎকর্ষ লাভ করিয়াছিলাম, তৎকালে আমার বয়স ১৩—১৫ বৎসর। ইতিমধ্যে আমি তমলুকে স্থানান্তরিত হই এবং হেমিল্টন্ স্কুলে অধ্যয়ন করি। এখানে কয়েক বৎসর অতিবাহিত হইবার পর ১৯২৪ সালে আমি ভীষণ টাইফয়েড্ জ্বরে আক্রান্ত হই, ইহাতে দেহের সর্ব্বপ্রকার অবনতি হয়—দৈহিক ওজন মাত্র ২২সের হইয়াছিল। তৎপরে আমি ফুটবল প্রভৃতি খেলাতে যোগদান না করিয়া বিপুল উদ্যমে উপযুক্ত ব্যায়াম ও তাহার নিয়মাদি (যাহা এই পুস্তকে লিখিত হইয়াছে) অনুসরণ করিতে আরম্ভ করি। বস্তুতঃ দুই বৎসরের মধ্যে আমার শারীরিক ওজন ১মন ২২সের বৃদ্ধি হইয়াছিল এবং ক্রমশঃ দেহের মাংসপেশী সমূহ গঠন করিতে ও সহাধ্যায়ীগণের মধ্যে অধিক বলশালী ও সাহসী হইতে সক্ষম হইয়াছিলাম। ইহা বলা বাহুল্য যে ১৭ বৎসর বয়ঃক্রমকালে সহসা আশ্চর্য্যরূপে আমার দৈহিক ও মানসিক পরিবর্ত্তন দেখিয়া অনেকেই তাহার কারণ উপলব্ধি করিয়াছিলেন এবং বহু ছাত্র ব্যায়ামাদি বিষয়ে মনোযোগ দিয়াছিল। এই সম্মিলনকে আমরা কখনও "Jana Atheletic Club", কখনও "Boys Association" নামে অভিহিত করিয়াছিলাম। তৎকালে (১৯২৫ সালে) এই সহরে আর একটিমাত্র সহযোগী আখড়া বিদ্যমান ছিল। এই দুইটি আখড়া হইতে অনেক ছাত্র ও যুবক স্বাস্থ্য ও শক্তিতে উন্নত হইয়াছেন, কোন কারণ বশতঃ বর্ত্তমান সংস্করণে তাঁহাদের নাম প্রকাশ করিতে পারিলাম না;

কিন্তু তাঁহাদেরই উৎসাহে আমি ইংরাজী ১৯২৭ সালে সেপ্টেম্বর মাসে এই পুস্তকটি লিপিবদ্ধ করি।

এই পুস্তকের আদ্যোপান্ত সমুহ বিষয় আমার গবেষণা প্রসূত অথবা ইহা আমার ইচ্ছানুযায়ী রচিত হইয়াছে এমন নহে। আমাকে পাশ্চাত্য-বীর "স্যাণ্ডো" ও "মুলারের" পুস্তকাদি, শ্রীযুত শ্যামাচরণ ঘোষ মহাশয়ের "ব্যায়াম শিক্ষক" শ্রীযুত অমীর্লচন্দ্র সেন মহাশয়ের "ব্যায়ামে বাঙ্গালী", শ্রীযুত পূর্ণচন্দ্র রায় M.A. B.L. মহাশয়ের "স্বাস্থ্য ও শক্তি", পাশ্চাত্যের জনৈক মহিলার "Heath & Beauty" এবং "ভক্তি যোগ", "যোগী গুরু" এবং অন্যান্য ব্যায়ামবীরগণের নিজ নিজ মতামত, "স্বাস্থ্য" নামক মাসিক পত্রিকা, স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় অন্যান্য প্রসিদ্ধ সংবাদ পত্রিকাদি অধ্যয়ন করিতে হইয়াছে; বস্তুতঃ এতদসমুদায় মতামত সংগ্রহ করিয়া এবং পরীক্ষার দ্বারা প্রয়োজনীয় বিষয়ের সত্যতা উপলব্ধি করিয়া, আবার অনেকাংশে তথাকথিত মতামত আমূল পরিবর্ত্তন করিয়া নিজ অভিজ্ঞতা হইতে এই পুস্তকের বিভিন্ন অংশ লিখিত হইয়াছে। তৎকালে আমার কোনও অভিজ্ঞ গুরু ছিলেন না, উক্ত পুস্তকাদিই আমার প্রধান সহায় ছিল, এজন্য আমি উক্ত লেখক লেখিকাগণের নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

এই পুস্তকটি বহুদিন পূর্ব্বেই লেখা শেষ হইয়াছিল, কিন্তু নানা প্রকার অসুবিধায় ইহা যথাসময়ে প্রকাশ করিতে পারি নাই; অন্যান্য ব্যায়ামকারিদের ন্যায় আমি কোন দিন—কোন বিষয় স্বাধীন ছিলাম না, সাংসারিক ও পারিপার্শ্বিক জটিল অবস্থার মধ্যে থাকিতে হইত। উপযুক্ত সময়ে কোন আত্মীয় স্বজনের নিকট হইতে কোনপ্রকার সাহায্য বা সহানুভূতি পাই নাই; অধিকন্তু নিরুৎসাহই হইয়াছি অধিক। তদুপরি আমি ১৯২৮ সালে পুনরায় টাইফো—নিউমনিয়াতে আক্রান্ত হই, ইহাতে আমার সকল চেষ্টা পণ্ড হইয়া যায়; তদবধি ক্রমাগত ডিস্-

পেপ্‌সিয়া, আমাশা, ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গো, ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রভৃতি ব্যারামের কবলে পড়িয়া শক্তিহীন ও স্বাস্থ্যহীন হইয়া ইতঃপূর্ব্বে কোন প্রকার সুবিধা করিতে পারি নাই। আত্মীয় স্বজনের নিকট হইতে যথাসময়ে সাহায্য পাইলে ইহা বহু পূর্ব্বেই প্রকাশ হইত।

গত বৎসর যখন এই পুস্তকটী প্রকাশ করিবার জন্য চেষ্টা করিতে ছিলাম, সেই সময় আমি কয়েকটি মাত্র সঙ্গীর নিকট হইতে অধিক সহানুভূতি পাইয়াছিলাম, বস্তুতঃ তাঁহাদের সহানুভূতিদ্বারাই আজ আমি সকল প্রকার বাধা বিঘ্ন অতিক্রম করিয়া আমার এই চেষ্টাকে সাফল্য করিতে সক্ষম হইয়াছি। এজন্য আমি তাঁহাদের নিকট আজীবন কৃতজ্ঞ।

কলিকাতার অধিকাংশ খ্যাতনামা বাঙ্গালী Athelete এই পুস্তকে তাঁহাদের ফটো প্রকাশের অনুমতি দিয়া আমার প্রতি যথেষ্ট সহানুভূতি প্রদর্শন করিয়াছেন; তন্মধ্যে শ্রীযুত বিষ্ণুচরণ ঘোষ মহাশয়ের নাম বিশেষ উল্লেখ যোগ্য, তিনি নিজ ষ্টুডিও হইতে (S. Ghose & Bros, Garpar Rd, Cal.), কলিকাতার বর্ত্তমান Athelete গণের অধিকাংশ ফটো দিয়াছিলেন এবং তাঁহারই চেষ্টায় তৎসমুদায় প্রকাশ করিবার অনুমতি পাইয়াছি, এজন্য বিষ্ণুবাবুর নিকট এবং যাঁহাদের নিকট হইতে ফটো ও তাহা প্রকাশ করিবার অনুমতি পাইয়াছি তাঁহাদিগকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাইতেছি, আমি তাঁহাদের সকলের নিকট চির কৃতজ্ঞ।

এই পুস্তকখানি আমার ব্যবসায়ের একটি অঙ্গ হইবে এরূপ উদ্দেশ্য আমার নাই। ইহার লভ্যাংশের কিয়দংশ শারীরচর্চ্চার উন্নতিকল্পে কোনও প্রতিষ্ঠানে ব্যয়িত হইবে। বস্তুতঃ বর্ত্তমান যুগের ভবিষ্যৎ আশার স্থল ছাত্র ও যুবকগণের স্বাস্থ্য ও নৈতিক উন্নতিসাধন ব্যপদেশে আমার এই ক্ষুদ্র আয়োজন; যাহাতে দেশবাসীর স্বাস্থ্য সহজে উন্নত হয় ইহাই আমার প্রধান উদ্দেশ্য। এই ক্ষুদ্র পুস্তকের যথা সম্ভব আদর

বুঝিয়া গ্রহণ করিলে আমার শ্রম সার্থক বলিয়া মনে করিব। ইহাতে অনেক দোষ-ত্রুটি রহিয়া গিয়াছে, গুণজ্ঞ পাঠক-পাঠিকাগণ তজ্জন্য ত্রুটি মার্জ্জনা করিবেন।

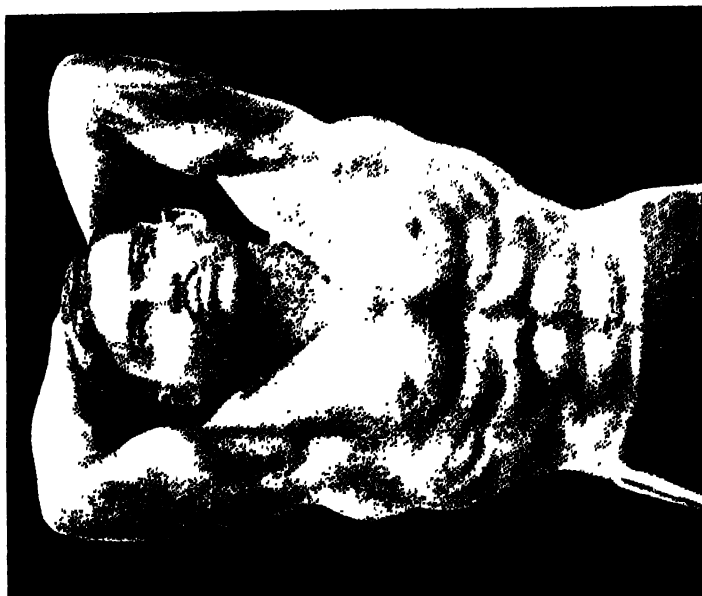
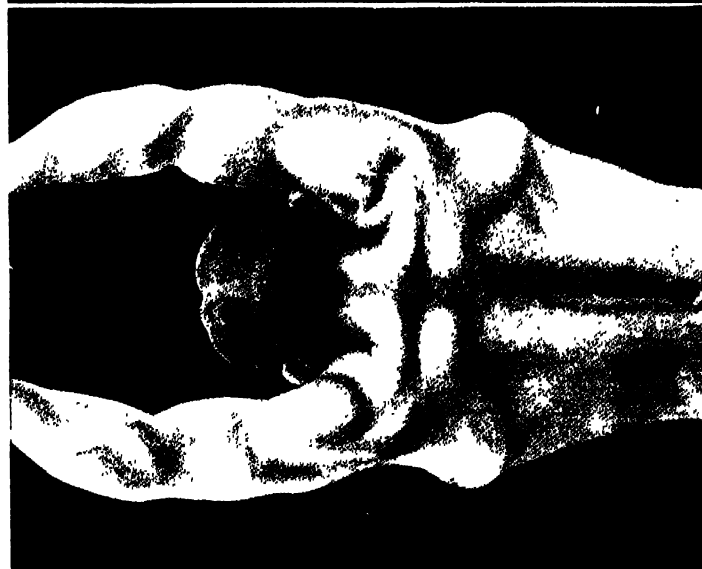
বিরুলিয়া,
ছারিয়া পোষ্ট, মেদিনীপুর,
১লা চৈত্র, ১৩৩৮।

শ্রীবিধুভূষণ জানা।

শ্রীবিধুভূষণ জানা। (৬)

উচ্চতায় ৫ ফিট্ ৪ ইঞ্চি ১ ডেসিমল্, বুক ৩৬।০ ইঞ্চি হইতে ৩৯ ইঞ্চি ৩ ডেসিমল্, কোমর ২৫ ইঞ্চি ১ ডেসিমল্, বাহু ১২ ইঞ্চি, পুরবাহু ১০ ইঞ্চি ৯ ডেসিমল্, হস্ত কব্জি ৬ ইঞ্চি ৬ ডেসিমল্, ঘাড় ১৫ ইঞ্চি এবং দৈহিক ওজন ১ মণ ১৮ সের। (**"Body Measurement". 1931.July.**) বর্ত্তমান বয়স ২৩ বৎসর।

সূচি-পত্র।

1. Trapezius muscle.
2. Deltoid ,,
3. Triceps.
4. Serratus magnus.
5. Biceps.
6. Flexor muscles.
7. Extensor ,,
8. Glutens ,,
9. Femor ,,
10. Leg flexor ,,
11. Gastrocnemius or calf muscle
12. oleus muscle
13. Gracilis ,,
14. Leg extensor muscle
15. Abdominal ,,
16. Pectoral ,,
17. Triceps ,,
18. Flexor ,,
19. Supinator longus.
20. Biceps muscle.
21. Deltoid ,,

স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম।

উপক্রমণিকা।

দেশের বর্ত্তমান আভ্যন্তরিক বিষয় চিন্তা করিলে, সর্ব্বাগ্রে আমাদের শারীরিক ও নৈতিক অবস্থার কথা মনে পড়ে; সত্যই আমরা শক্তি ও সামর্থ্যে এমন হীনাবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছি যে তাহা প্রকাশ করিতেও লজ্জা হয়। কোন সময়ে কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের শারীরতত্ত্বের অধ্যাপক ম্যাকৃকে (Dr. McCay) কতকগুলি পরীক্ষিত তথ্য হইতে স্থির করিয়াছিলেন যে, "যাহারা কেবল ভাত খায়, এমন বঙ্গদেশের অধিবাসী ইউরোপের অনুন্নত দেশ অপেক্ষা, অর্থাৎ যে সকল দেশ শারীরিক অবস্থায় হীন, সেই সকল দেশের অধিবাসী-অপেক্ষাও শারীরিক হিসাবে অনেক নিকৃষ্ট।" বস্তুতঃ এদেশের সকল দুঃখের কারণ এই হীনস্বাস্থ্যের মূলে; বাঙ্গালী যে স্বাস্থ্যহীন ইহার কারণ কি? আমাদের দেশ উপাদেয় খাদ্য-সামগ্রীতে পরিপূর্ণ, সুপেয় জল এবং বিশুদ্ধ বায়ুরও কিছুমাত্র অভাব নাই, তথাপি আমরা স্বাস্থ্যহীন। সামাজিক ও ধার্ম্মিক ব্যক্তিগণ বলিয়া থাকেন যে, বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যহীন হইবার একমাত্র কারণ অধিকাংশ বাঙ্গালী হীনস্বভাবসম্পন্ন। যে বাঙ্গালা দেশবাসী এক সময় চরিত্রবলে ও বাহুবলে জগতে বিখ্যাত ছিল, সেই দেশবাসীর মধ্যে অনেকে আজ হীনচরিত্র, হীনস্বাস্থ্য। আজ এই বাঙ্গালীর ন্যায় অসংযমী ও কদভ্যাসী বোধ হয় ভারতের অন্য কোনও

জাতির মধ্যে দৃষ্ট হয় না। যতদিন এদেশবাসী নৈতিক চরিত্র সংশোধন করিতে পারিবে না ততদিন তাহাদের উন্নতি স্বপ্নবৎ; যদি প্রত্যেক কর্ম্ম, শক্তির উপর নির্ভর করে, তবে সেই শক্তিপরিচালনার জন্য চরিত্র চাই। শিক্ষা বা দীক্ষা যাহা গ্রহণ করা যা'ক না কেন, সকলের প্রথমে চাই চরিত্রবল—ইহাই প্রধান সহায়। বর্ত্তমান আমাদের দেশে বালক, বৃদ্ধ, স্ত্রী, পুরুষের মধ্যে অতি অল্প ব্যক্তির সে চরিত্রবল দেখা যায়। সকলেই বর্ত্তমান সভ্যতার পরিবেষ্টনে ও অনুকরণে প্রাচীন যুগের আদর্শ শিক্ষাপ্রণালী ভুলিয়া গিয়াছেন। এখন আমাদের দেশে আর সে ঋষি-আশ্রমও নাই, ব্রহ্মচর্য্যপ্রথাদি চরিত্র গঠনের কোন নিয়মও নাই, তৎপরিবর্ত্তে স্থানে স্থানে দুই চারিটী করিয়া গাঁজা, গুলি, মদ্য প্রভৃতির আড্ডা ও নাট্যাভিনয়ের কেন্দ্রস্থল হইয়াছে। আমাদের দেশ নাকি শিক্ষার অভাবে অনুন্নত, কিন্তু শিক্ষাবিস্তারের সঙ্গে সঙ্গে কেন যে উচ্ছৃঙ্খলতা বাড়িয়া চলিয়াছে তাহা কেহ লক্ষ্য করেন না। অনেকে এই অবান্তর সমালোচনা করিতে অনিচ্ছুক, তাঁহারা ইহাকে হীন প্রবৃত্তির পরিচায়ক বলিয়া মনে করেন। আমি সে প্রকার ধারণা করিতে বাধ্য নই, বস্তুতঃ প্রত্যেকের মধ্যে যে অভাবটী সচরাচর দেখিয়া থাকি এবং যাহা জানিয়াছি তাহা প্রকাশ করিতে কুণ্ঠিত হইব না।

যদি ভবিষ্যতে আমাদের দেশের উন্নতি একমাত্র কাম্য হয়, তবে উচ্ছৃঙ্খল প্রকৃতির ছাত্র ও যুবকদিগকে বাদ দিয়া সর্ব্বাগ্রে শিশুদের প্রতিই যত্নশীল হইতে হইবে, কারণ ভবিষ্যৎযুগে উহারাই আমাদের একমাত্র আশা ভরসারস্থল। কিন্তু দুঃখের বিষয় অনেকে এ বিষয়ে অত্যন্ত শৈথিল্য প্রকাশ করিয়া থাকেন। শিশুরা কেন দুর্ব্বল হয়? কেন চিররোগী হইয়া সংসারের ভারস্বরূপ হয়? কাণা, বোবা, খোঁড়া হইয়া জন্মায়

কেন? শিশুমৃত্যু হয় কেন? প্রসবকালে মাতা কষ্ট পায় কেন? এবং স্তন্যাভাবে নকল দুগ্ধ খাওয়াইতে হয় কেন? যদি পিতা ও মাতা স্বাস্থ্য বা চরিত্র সম্বন্ধে অবহেলা না করিতেন তাহা হইলে তাঁহাদিগকে আজ এ প্রশ্নের উত্তরে লজ্জিত হইতে হইত না। ইহার মূলেও চরিত্র রহিয়াছে. যদি সত্যই আমাদের ভবিষ্যৎ উন্নতি কামনা থাকে, তাহা হইলে সর্ব্বপ্রথমে এই চরিত্র গঠন করা চাই, এই চরিত্রকে ভিত্তি করিয়া আপনাদিগকে কর্ম্মপথে অগ্রসর হইতে হইবে। ব্যক্তিমাত্রেই কোন কার্য্য করিতে হইলে শক্তির প্রয়োজন, কারণ শরীরে বল না থাকিলে মনও নিস্তেজ হইয়া পড়ে; সুতরাং কোন প্রকারে কর্ম্ম করিবার সামর্থ্য থাকে না। এই শারীরিক বল লাভ করিতে হইলে যদিও অনেকটা নিজের চেষ্টা ও আহার বিহারের উপর নির্ভর করে তথাপি বংশপ্রভাব (Generation) স্বীকার করিতে হইবে। বাহ্যজগতে যেমন আমরা দেখিতে পাই যে অপুষ্ট বীজ হইতে উৎপন্ন শস্য অপুষ্ট হয়, সেইরূপ দুর্ব্বল পিতা মাতার সন্তান সন্ততি স্বভাবতঃই দুর্ব্বল হয়, উপযুক্ত ধাত্রীর অভাবে বা ম্যালেরিয়া প্রভৃতি নানা প্রকার ব্যারামের নজির দেখান সম্পূর্ণ ভ্রম। অনেক ব্যারাম দুর্ব্বল দেহ হইতেই উৎপন্ন হয় এবং প্রায় অধিকাংশ ব্যাধি দুর্ব্বলকেই সর্ব্বাগ্রে আক্রমণ করে, অটুট স্বাস্থ্যে কোনও বীজাণু প্রভাব বিস্তার করিতে পারে না।

উৎকৃষ্ট সন্তান লাভ করিতে হইলে পিতা মাতা উভয়েরই অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্য একান্ত আবশ্যক। সকলেই চাহেন যে আমার সন্তানটী ভাল হয়, কিন্তু যে নিয়ম পালন করিলে ভাল সন্তান লাভ করা যায়, তৎপ্রতি উভয়ে বড়ই শৈথিল্য প্রকাশ করেন। পরন্তু সন্তানটী সংসারের ভার স্বরূপ হইয়া দাঁড়ায়, উভয়ের ভগ্ন স্বাস্থ্যে বা রোগ জর্জ্জরিত অবস্থায় কিংবা অপরিণত বয়সে সন্তান হওয়াই ইহার একমাত্র কারণ এবং দেশবাসীর হীন স্বাস্থ্য ও অল্পায়ু হইবার ইহাই প্রধান কারণ। শরীর

যথাযথ পুষ্ট হইতে না হইতে অপরিণত বয়সে যে কেহ সন্তান লাভ করিয়াছেন তাঁহাকেই আজীবন বহুপ্রকার ক্লেশভোগ করিতে হয় এবং প্রথম সন্তান হইতে আরম্ভ করিয়া বংশানুক্রমে বহু দিবস সে দুর্ব্বলতা অক্ষুণ্ণ থাকে, বস্তুতঃ সমগ্র সংসারটি রোগ, জ্বালাযন্ত্রণায় অশান্তিপূর্ণ হয়। পিতামাতার সংযত চরিত্রের অভাবে পুত্র-পৌত্রাদিক্রমে সকলের জীবনই অসাড় হইয়া যায় এবং তাঁহারা কেহই কোন প্রকার সুখভোগের যোগ্য হইতে পারে না। কারণ ভগ্ন স্বাস্থ্যই নানা প্রকার নূতন নূতন দুশ্চিকিৎস্য ও জ্বালা যন্ত্রণাদায়ক রোগের সৃষ্টি করে, সেই রোগ কোনও প্রতিষেধক ঔষধাদির দ্বারা আরোগ্য হয় না; পরন্তু রোগ-বীজাণু দেশময় ছড়াইয়া পড়ে।

দেশবাসী দুর্ব্বল হইয়াছে বলিয়াই আজ দেশে নানারূপ অর্থ-নৈতিক দুরাবস্থা ঘটিয়াছে এবং দারুণ অন্নসমস্যা উপস্থিত হইয়াছে; অনেকের বিশ্বাস বৈদেশিক সংশ্রবে আসিয়া আমাদের এই শোচনীয় দুরাবস্থা ঘটিয়াছে, ইহাতে পাশ্চাত্য প্রভাব থাকিলেও তেমন নহে, বস্তুতঃ এজন্য আমরাই সম্পূর্ণ দোষী। বাঁচিয়া থাকিতে হইলে আমাদিগকে সর্ব্বাগ্রে শক্তিসামর্থ্য লাভ করিতে হইবে তাহা হইলে আমরা সকল প্রকার দুরাবস্থা বন্ধ করিতে পারিব। কেবল তথাকথিত বিদ্যায় ও বিলাসিতায় স্বাস্থ্য টিকিবে না এবং কোন প্রকার দুর্ব্বলতা দূরীভূত হইবে না। শক্তি ও সামর্থ্য লাভ করিতে হইলে স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন লইতে হয় এবং স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় নানাবিধ জ্ঞানলাভ করিতে হয়, যাহা সর্ব্ববিধ শিক্ষার মূলেই প্রয়োজন হইয়া থাকে এবং যাহা মৃত্যুকাল পর্য্যন্ত পালন করিতে হয়; বস্তুতঃ স্বাস্থ্যের দিকে দৃক্‌পাত না করিয়া কোন কার্য্যে হস্তক্ষেপ করা, পরিণামদর্শিতার বা বুদ্ধিমানের কার্য্য নহে। স্বাস্থ্যই জীবের সকল সুখের আধার। ইহা সকলেই জানেন যে রোগ মাত্রেই দুর্ব্বলকে আক্রমণ করিয়া থাকে এবং দুর্ব্বলতা সকল

কার্য্যের অন্তরায়। বর্ত্তমান ভারতে দুর্ব্বলের সংখ্যা অধিক হওয়ায়, অধিকাংশ পল্লীতে শিল্প-কলা, কারুকার্য্য, ব্যবসা-বাণিজ্য সকলই ক্রমশঃ লোপ পাইতে বসিয়াছে, পরন্তু অসংযমী, অধ্যবসায়হীন প্রভৃতি নানা প্রকার দুর্লক্ষণ পরিলক্ষিত হইতেছে। আমাদের দেশে যতই বিদেশী শিক্ষার প্রভাব বৃদ্ধি হইতেছে, ততই আলস্যের ও বিলাসের সীমা অতিক্রম করিয়া যাইতেছে ও অধঃপতন ঘটিতেছে। সেই সঙ্গে সঙ্গে দেশের সৎকার্য্যসমূহ লোপ পাইয়া, উৎপন্ন দ্রব্যাদির পরিমাণ ও শস্যের পরিমাণ হ্রাস পাইয়া, ক্রমশঃ দুর্ভিক্ষাদি ও নানা প্রকার অশান্তি বৃদ্ধি পাইতেছে। ইহা নিঃসন্দেহে বলিতে পারা যায় যে, যদি প্রত্যেক স্কুল কলেজের কর্ত্তৃপক্ষ ও অভিভাবকগণ, ছাত্রদের স্বাস্থ্য ও চরিত্র সম্বন্ধে সামান্য দৃষ্টি রাখিতেন এবং যদি বালকগণ স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় যৎকিঞ্চিৎ উপদেশ পাইত তাহা হইলে এদেশের কখনও এতদূর অবনতি হইত না। জ্ঞানের অভাবেই মানুষ ভুল করে, কিন্তু ভুলের জন্য মানুষের সৃষ্টি নহে এবং ইচ্ছা করিয়া কেহই আপনার অবনতি চাহে না।

সকল চেষ্টাই সুখের জন্য সাধিত হয়। কেহ কেবলমাত্র ইহ-লৌকিক সুখের জন্য ব্যস্ত, কেহবা ইহলৌকিকের সহিত পারলৌকিক সুখের জন্য ব্যস্ত, কিন্তু শক্তি না থাকিলে কোনও সাধনা করা যায় না এবং পরিপূর্ণ ভাবে কোন সুখ উপভোগ করা যায় না। সকল সুখের ও শিক্ষার মূলেই স্বাস্থ্য বিরাজমান সুতরাং শক্তির চেষ্টাই শ্রেষ্ঠ সাধনা এবং অটুট স্বাস্থ্যই পরম সুখ। রোগী ব্যক্তিগণ ঐহিক কি পারত্রিক কোন কার্য্যই সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে সক্ষম নহে। রোগযুক্ত সর্ব্বসম্পদসম্পন্ন রাজাধিরাজ অপেক্ষা, রোগমুক্ত পর্ণকুটীর বাসী ভিক্ষুকও সমধিক সুখী। এইজন্য আমাদের শাস্ত্রে উল্লেখ রহিয়াছে—"ধর্ম্মার্থ কাম মোক্ষাণং আরোগ্য মূলমুত্তম্", অর্থাৎ ধর্ম্ম

অর্থ, কাম, মোক্ষ এই চতুর্বর্গ লাভ করিতে হইলে, নীরোগ শরীরই মূল ; আমরা সেই সর্ব্বকার্য্য সম্পাদনে ও সুখের নিদান স্বাস্থ্যরূপ অমূল্য ও অতুল্য রতন হারাইয়া নিয়ত রোগযন্ত্রণায় অস্থির হই এবং এই মহামূল্য মানবজীবন কদভ্যাসের বশবর্ত্তী হইয়া অকালে ধ্বংস করিয়া ফেলি। চিরশক্তি মন্ত্রের সাধক, সাধক শক্তিময়ীর চির আদরের সন্তান হইয়া, আজ আমরা শক্তিহীন হইয়া পড়িয়াছি, তাই আজ আমাদের এই শোচনীয় অধোগতি, তাই বাঙ্গালীর গৃহে ব্যাধি ও দারিদ্র্যের এই কঠিন নিষ্পেষণ দাবানলের মত হু হু করিয়া জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর হার বাড়িয়া চলিয়াছে, স্বাস্থ্যের অভাবে সকল সুখ ত্যাগ করিয়া কেবল রোগ যন্ত্রণাভোগ করিতেছে. তাই বলি আজ হিন্দুধর্ম্মকে নিদ্রিতের ন্যায় কেবলমাত্র নিরর্থক বাহ্যানুষ্ঠানের ও শুষ্ক ক্রিয়াকাণ্ডের সঙ্কীর্ণ গণ্ডির মধ্যে আবদ্ধ রাখিয়া কর্ম্মহীন, উদ্দেশ্যবিহীন হইয়া সংসারের গলগ্রহ হইয়া নিদ্রিতের ন্যায় মৌন ও কৃশভাবে দিন যাপন করিলে চলিবে না ; আমাদের ইন্দ্রিয় সকলকে সবল করিতে হইবে আমাদিগকে শক্তিশালী হইতে হইবে, আমরা কি ঐতিহাসিক যুগে কি পৌরাণিক যুগে চিরদিনই সকল বিদ্যায় ও বলে বিজয়ী, আজ আমরা কদাচারি হইয়া পড়িয়াছি বলিয়াই শক্তিহীন ও কর্ম্মহীন : সর্ব্বতোভাবে দেহ ও মনের পরিশুদ্ধতাই সদাচার এবং তাহার পুনঃ প্রবর্ত্তনেই আমরা আবার শক্তিশালী ও কর্ম্মবীর হইতে পারিব ইহা নিঃসন্দেহ।

বর্ত্তমান আমাদের দেশে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কোনও বিশেষ পুস্তক বঙ্গ-ভাষায় সর্ব্বসাধারণের মধ্যে প্রকাশ না থাকায়, দেশবাসীর স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞানলাভে বিশেষ অসুবিধা ভোগ করিতে হয়। এতাবৎ স্বাস্থ্য-বিষয়ক যে সমুদয় পুস্তক বঙ্গভাষায় প্রকাশিত ও সর্ব্বসাধারণের মধ্যে বহুল প্রচারিত রহিয়াছে, তন্মধ্যে অতি সামান্য পুস্তকেই স্বাস্থ্যবিষয়ক

আবশ্যকীয় কথা আছে। স্বাস্থ্যবিষয়ক সদুপদেশযুক্ত পুস্তকাদি দেশের আবালবৃদ্ধবণিতা সকলের মধ্যে যতই বহুলভাবে প্রচারিত হইবে দেশবাসীর স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় জ্ঞানও সেইরূপ বৃদ্ধি পাইবে ইহা নিঃসন্দেহ। এদেশবাসী পরস্পরের মধ্যে স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় নানাবিধ গূঢ়তত্ত্ব গোপন রাখিতে যত্নশীল, কিন্তু ইহা নিতান্ত ভুল, স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যে কোনও তত্ত্ব মানুষমাত্রেরই অতি পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে জ্ঞাত হওয়া প্রয়োজন। আমাদের স্বাস্থ্যবিষয়ক কোন জ্ঞান না থাকায় দেশের অবস্থা দিনে দিনে এত দুর্দ্দশাগ্রস্ত হইতেছে। বালক, বৃদ্ধ, যুবক এবং মাতৃজাতির মধ্যে স্বাস্থ্যবিষয়ক শিক্ষা বিস্তার লাভ করিলে দেশবাসীর স্বাস্থ্য কখনও এতদূর হীন হইত না। যদি কেহ দেহের পতন ও উন্নতির কারণ অনুসন্ধান পায়, তাহা হইলে সে কখনও দৈহিক অধঃপতনের পথে যাইবে না। আমাদের দেশে যাঁহারা স্বাস্থ্যসমস্যায় নিরত, তাঁহাদের মধ্যে প্রায় অনেকেই পাশ্চাত্য জগতের সভ্যতা অনুসরণ করিয়া দেশের স্বাস্থ্যের উন্নতি করিতে যত্নবান, কিন্তু স্বাস্থ্যবিষয়ক কোন উপদেশ প্রচার করিতে অথবা সেই মত কার্য্য করিতে চাহেন না। স্বাস্থ্যবিষয়ক শিক্ষার অভাবেই আমাদের দেশে আজ কদাচারি অসংযমী, বিলাসী, আলস্যপরায়ণ, চরিত্রহীন, দুর্ব্বল ও রোগগ্রস্থ ব্যক্তির আলয় হইয়া দাঁড়াইয়াছে। বর্ত্তমান আমাদের দেশের এই অবস্থাতে সকলেরই সকল শিক্ষার মুলে স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞানলাভ করা একান্ত প্রয়োজন। সেদিন মনের দুঃখে মাননীয় ক্যাপটেন জে, এন, ব্যানার্জ্জি বলিয়াছিলেন যে, "দশ বৎসর ইউনিভারসিটী বন্ধ করে সকলে এই স্বাস্থ্যচর্চ্চায় মনযোগ দাও, তবে যদি মানুষ বলে পরিচয় দিতে পার।"

স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম।

মানুষের সৃষ্টি

আমরা সচরাচর দেখিতে পাই যে, একই প্রাণীর মধ্যে কেহ উন্নত, কেহ অনুন্নত, কেহ শক্তিহীন, কেহবা বিপুল শক্তিশালী; আর দেখি যে, কত সহস্র সহস্র জাতীয় জীবের প্রতি মুহূর্ত্তে জন্ম ও মৃত্যু হইতেছে। জগতে এই যে অপূর্ব্ব জন্মরহস্য এবং এই মানবজীবনের সৃষ্টি সম্বন্ধে আমরা প্রায় অনেকেই অজ্ঞ। আজ আমরা প্রথমে এই বিষয় সাধারণ ভাবে আলোচনা করিতে চেষ্টা করিব।

যে মহাশক্তির বলে বর্ত্তমান প্রাণিসকল জীবিত—বহুপূর্ব্বে ঐ মহাশক্তি হইতেই এক অতি সূক্ষ্ম জীবের উৎপত্তি হয়, জীবজগতে ইহাই পূর্ব্বপুরুষ। ইহাকে ইংরাজীতে বা বিজ্ঞানে প্রটোপ্লাজম (Protoplasm) বলে, ইহা অতি সূক্ষ্ম—অনুবীক্ষণের সাহায্যব্যতীত দৃষ্ট হয় না। প্রথমে ইহা একটী ডিমের ন্যায় হয়, পরে মুখ ও আহার করিবার শক্তি, তৎপরে নড়চড় শক্তি ও সর্ব্বশেষে বল এবং বংশবৃদ্ধির ক্ষমতা প্রাপ্ত হয়। ক্রমোন্নতির ফলে ইহাদেরই বংশ দর্শনোপযোগী ক্ষুদ্র জীবে পরিণত হয়, পরে ইহারা ক্রমিযোনিতে পরিণত হয় এবং নানা প্রকার ক্রমিরূপ ধারণ করিয়া আবার মৎস্যের আকার ধারণ করে। বহুবিধ মৎস্য এবং নানা প্রকার জলজ জন্তুরূপে পুনঃ পুনঃ বহুবার জন্মিয়া পরে পশুযোনিতে উন্নিত হয়; জীবসকল পশুযোনিতে আসিয়া

দীর্ঘকাল সুখদুঃখ ভোগ করে। এই পশুযোনি আবার বহু শ্রেণীতে বিভক্ত। জীবসকল যখন পশুযোনিতে প্রথম জন্ম গ্রহণ করে তখন ইহারা নিকৃষ্ট পশু বলিয়া পরিচিত হয়, পরে নানাবিধ পশুরূপে পুনঃপুনঃ জন্মিয়া ক্রমোন্নতির ফলে এবং বংশানুক্রমে ইহারাই উত্তম শ্রেণীর পশু বানরযোনিতে উন্নত হয়। এই বানরযোনিতে আসিয়াও জীবসকল বহুবার বিভিন্ন শ্রেণীতে (বনমানুষ প্রভৃতি) জন্মায়। এইরূপে পশু-যোনিতে সহস্র সহস্রবার জন্মিবার পর ক্রমোন্নতির ফলে এই পশুযোনিই পঞ্চ-জ্ঞানেন্দ্রিয়যুক্ত সুদুর্লভ মনুষ্যযোনিতে আগমন করে। এই সুদুর্লভ মনুষ্যযোনি আবার চার শ্রেণীতে বিভক্ত। এই মনুষ্যযোনিতে আসিয়া জীবসকল পুনঃ পুনঃ বিভিন্ন জাতিতে ও শ্রেণীতে জন্মাইয়া বহুপ্রকার শিক্ষালাভ করিতে থাকে। অতঃপর জ্ঞানলাভে বিজ্ঞতা প্রাপ্ত হইয়া এবং ভোগলালসা হইতে তৃপ্তিলাভ করিয়া সর্ব্বশেষে মুক্তিলাভ করে।

জীবসকলের পাঞ্চভৌতিক উপাদানসমূহ সুচারুরূপে গঠন হইবার উপযোগী হইলেই সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গসহ মানবদেহ প্রস্তুত হয়। উপাধি ও শক্তি যেরূপ ক্রমশঃ উৎকৃষ্ট হইতে থাকে, প্রত্যেক নিহিত চৈতন্যকলাও সঙ্গে সঙ্গে স্ফূর্ত্তি পায়; সেরূপ দেহ সকল পাঞ্চভৌতিক বা পাঞ্চকোষিক স্থানের মধ্যে সমস্তই সুপ্তপ্রায় আছে, অপরগুলি সুপ্ত প্রচ্ছন্নবীজবৎ। ইহা হইতে মানবদেহ গঠিত হইবার উপযুক্ত হইলে অর্থাৎ নিম্নরাজ্যে জীবের মনোময় কোষ সামান্যরূপে দেখা দিলে মানবদেহে শক্তির স্রোত প্রবাহিত হইয়া মানবকুল মনুষ্যনামের উপযুক্ত হয়। তখন মানব, মানবদেহে আবির্ভূত হয়, মানবদেহ আবির্ভূত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কারণশরীরও দেখা যায়। জীবসকলের জীবাত্মার বাল্যাবস্থা অর্থাৎ যেমন শৈশব অবস্থায় মানবের সংস্রব থাকা সত্ত্বেও বালকের ক্রীড়াদি কার্য্যে তাদৃশ উচ্চ বুদ্ধির সংস্রব দৃষ্ট হয় না; সেইরূপ

জীবাত্মার ক্রমে বহুজন্মান্তরে কারণশরীরসহ মনের বিলক্ষণ পরিস্ফুট ও পরিবর্দ্ধিত হইলে স্পন্দনে বুদ্ধির স্থায়ী অনুস্পন্দিত হইতে হইতে ধীরে ধীরে বুদ্ধিকর শরীর গঠিত হয়; তখন মানস-বুদ্ধিতে সংলগ্ন বুদ্ধিক শরীরে অবস্থিত হইয়া বুদ্ধি মানসরূপে কার্য্য করিতে থাকে, তাহাতে বিবেক বৈরাগ্য উদয় হয়, বিবেক বৈরাগ্য ক্রমশঃ সামান্য পরিস্ফুট হইলেই কালে বুদ্ধি মানসরূপে আত্মার সহিত অভিন্নভাবে যুক্ত হইয়া আত্মা-বুদ্ধি-মানুষ তিনে এক হইয়া যায়, তখন জীব সকলের প্রকৃত আত্মজ্ঞান জন্মে, সেই আত্মজ্ঞানেই মুক্তিলাভ হইয়া থাকে।

জীবসমূহ অবিরাম অবিশ্রান্তভাবে ধারাবাহিকক্রমে একটীর পর একটী করিয়া স্থাবর-জঙ্গমাদি জীবাধাররূপে স্তর, ভূমি, বৃক্ষ, লতা, গুল্ম, তৃণ, বল্লি, জলচর, ভূচর, খেচর প্রভৃতি নানাবিধ যোনি অতিক্রম করিতে করিতে, বহু জন্ম জন্মান্তরের পর পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়যুক্ত দুর্লভ মানবশরীরে আসিয়াই সকলবিষয়ে শ্রেষ্ঠত্ব লাভ করে, কেন না এই সুদুর্লভ মানবশরীর লাভের পূর্ব্বে অন্য কোনও প্রাণীর বুদ্ধিশক্তি এমন উন্নতভাবে বিকাশ হয় না এবং তাহাদের অনেকেই সত্বর ধ্বংস-প্রাপ্ত হইয়া থাকে। স্থাবরযোনি হইতে জঙ্গমযোনির শেষ সীমার জীব পর্য্যন্ত বিশেষভাবে লক্ষ্য করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, মানবেরা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরমায়ু এবং তাহারা তীক্ষ্নবুদ্ধিসম্পন্ন, কিন্তু আবার কদাচারি ও কদাহারি সমাজশৃঙ্খলার বহির্ভূত ও অজ্ঞানতমসাবৃত মানবেরা অতি অল্পদিনে ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়।

এখন দেখা যাইতেছে যে, জীবসমূহ প্রথমে স্থাবররাজ্যে, তৎপরে উদ্ভিজ্জরাজ্যে এবং শেষে জান্তবরাজ্যের মধ্য দিয়া বহুকাল পরে মানবরাজ্যে উপনীত হয়; অর্থাৎ স্থাবর, উদ্ভিজ্জ ও জান্তবরাজ্যের মধ্য দিয়া শত সহস্রবার ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় প্রাণীরূপে জন্মগ্রহণ করিয়া সর্ব্বশেষে অনন্তকাল পরে জীবসকল সর্ব্বাপেক্ষা উন্নত এই মানবদেহ

লাভ করে। কিন্তু জীবজগতের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এই মানবকুল হেলায় জীবন কাটাইয়া দেয়, কেহ কেহ কুকার্য্যের বশবর্ত্তী হইয়া রোগযন্ত্রণায় উৎপীড়িত হইয়া, দুর্ব্বল ও অকর্ম্মণ্য হইয়া, নিজ দেহ-যষ্টিখানিও বহন করিতে অক্ষম হইয়া পড়ে। শারীরিক অনিয়ম, অত্যাচার, অখাদ্য ভোজন বা পান দ্বারা নানাপ্রকার দুঃচিকিৎস্য রোগ, জ্বালাযন্ত্রণায়, কর্ম্মহীন ও সুখহীন অবস্থায় অকালে এই সুদুর্ল্লভ জীবন হারাইয়া ফেলে। এই উচ্চস্তরের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ শক্তি ও বুদ্ধিসম্পন্ন মানবকুল পশুগণের ন্যায় কেবল ভোগের মধ্য দিয়া বিচরণ করে। যে শক্তি ও বুদ্ধি সঞ্চয় করিয়া মনুষ্য জন্ম গ্রহণ করে, তাহার শতাংশের একাংশও সৎকার্য্যে ব্যয় করিতে পারে না। তাই বলিয়াছি এই শক্তিবিকাশের জন্য আমাদের যাহা করা কর্ত্তব্য তাহার অনুশীলন করা একান্ত বাঞ্ছনীয়।

প্রাকৃতিক ও সাধারণ বিষয়।

আমরা স্বাস্থ্যবিষয় প্রধানতঃ যে বিষয়গুলি সম্পূর্ণ অবহেলা করি এবং যাহা স্বাস্থ্যসম্বন্ধে প্রয়োজনীয় মূল বিষয় তাহাই এই অধ্যায়ে আলোচনা করিব। প্রাকৃতিক সহায় বলিতে গেলে, সূর্য্যতাপ বা আলোক, বায়ু ও জল, এই তিনটী প্রধান এবং এই তিনটী মূল পদার্থ হইতে প্রস্তুত খাদ্য-জাতীয় দ্রব্য দৈহিক উপকরণ হিসাবে পরিচিত। কর্ম্ম, বিশ্রাম ও নিদ্রা, আমোদ, আহ্লাদ বা ক্রীড়াদিকেও প্রাকৃতিক নিয়মের অন্তর্ভুক্ত করা যাইতে পারে; প্রাকৃতিক নিয়ম অর্থাৎ যাহা প্রাণিগণের প্রাণধারণে ও তাহার আত্মবিকাশের সহায়তা করে তাহাকেই বুঝায়, যেমন সূর্য্য তাহার কিরণরাশির সাহায্যে জীবকুলের উৎপত্তি ও তাহাদিগকে রোগাদি উৎপীড়ন হইতে রক্ষা করে। বায়ু কর্ম্মশক্তি ও জীবনীশক্তি প্রদান করে, জল অবসাদ দূর করে এবং খাদ্যাদি পরিপাক

ও আহার-বিহার শক্তির পরিচালনা করে, প্রধানতঃ এই সকল প্রাকৃতিক নিয়মের অবহেলা করাকে আমরা শারীরিক অযত্ন বলিয়া থাকি। প্রাকৃতিক নিয়ম অনুসরণ করাই শরীরপালনের একমাত্র শ্রেষ্ঠ উপায়। ইহা অপেক্ষা সহজসাধ্য ও শুভফলপ্রদায়ক ব্যবস্থা আজ পর্য্যন্ত আবিষ্কার হয় নাই। এই প্রাকৃতিক নিয়মের অবহেলা করিয়াই আজ জীবজগতে এত অধঃপতন ঘটিয়াছে। যে ব্যক্তি প্রাকৃতিক বিষয়কে নিগূঢ় বিজ্ঞানসম্মত বলিয়া গ্রাহ্য করেন, সেই ব্যক্তির জীবন আনন্দময় হইয়া থাকে। প্রাকৃতিক নিয়ম অনুসরণ করিয়াই জীবের সৃষ্টি এবং সেই নিয়ম অনুসরণ করিলে আমরা বলবান হইব ইহা নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে। এই অধ্যায়ে তৎসম্বন্ধে যৎকিঞ্চিৎ আলোচনা করিব।

১। (সূর্য্য)। এই সূর্য্য যদি না থাকিত বা তাহার যদি অফুরন্ত কিরণ বা আলোক না থাকিত তাহা হইলে সৃষ্টি লোপ পাইত, প্রাণী বা জীব বলিয়া জগতে বোধ হয় কিছুই থাকিত না। এই সূর্য্যরশ্মিতে এক অপূর্ব্ব মহাশক্তি লুক্কায়িত আছে এবং উহাই জীবের জীবনধারণের এক মাত্র সহায়। প্রাচীন রোমীয়দের কথা "সূর্য্য আর লবণের চেয়ে মানুষের পক্ষে হিতকারি আর কিছুই নাই।" বর্ত্তমান যুগে বিখ্যাত বৈজ্ঞানিকগণ ইহার কারণ অন্বেষণ করিয়া স্থির করিয়াছেন যে, ঐ অফুরন্ত, সূর্য্যরশ্মির মধ্যে অজানা রশ্মি (X-Ray), ইউরেনিয়ম প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন রশ্মি রহিয়াছে এবং সূর্য্যমণ্ডলের মধ্যে রেডিয়াম নামক আর একটী মূল্যবান পদার্থ আছে, উহা জীবের একান্ত প্রয়োজনীয়। তারপর সূর্য্যরশ্মির মধ্যে আমরা যে সাতটী রং একটী ত্রিকোণাকার কাচের সাহায্যে দেখিতে পাই, সেইগুলিকে আমরা বলি লাল, জরদা, হলদে, সবুজ, আশমানি, নীল, ঘোর নীল ও বেগুণে। অনেকের মতে এই সাতটী রংএর ভিন্ন ভিন্ন ব্যাধি আরোগ্য করিবার বিভিন্ন ক্ষমতা আছে;

তাহা ছাড়া সূর্য্যের এই বেগুণী আলোকের পর একটী অদৃশ্য আলোক তরঙ্গ আছে, ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী। সূর্য্যরশ্মির শতকরা মোট এক হইতে তিন ভাগ হইতেছে এই অদৃশ্য আলো; সুতরাং তাহার যেটুকু উপকার তাহা গ্রহণ করিতে হইলে মানুষের দেহ সূর্য্যেরদিকে সম্পূর্ণরূপে অনাবৃত থাকা আবশ্যক। এই আলোকই সর্ব্বরোগের মহৌষধ। প্রাচীন যুগে মুনি ঋষিগণ স্বেচ্ছায় সূর্য্যকিরণ উপভোগ করিতেন, ইহাতে তাঁহারা জ্যোতির্ম্ময় দীর্ঘায়ু এবং স্বাস্থ্য-বান হইতেন, সুতরাং ইহা বলা বাহুল্য যে মনুষ্যমাত্রেই সূর্য্যকিরণ উপভোগ করা স্বাস্থ্যসঙ্গত এবং উহা জীবের জীবনধারণের প্রধান সহায় বা অবলম্বনস্বরূপ।

২। (**বায়ু**)। পৃথিবী পরিবেষ্টিত যে উন্মুক্ত ও অদৃশ্য বায়ু রহিয়াছে তাহা আমাদের জীবনধারণের জন্য সূর্য্যরশ্মি অপেক্ষা এমন কি পৃথিবীস্থ অন্যান্য যাবতীয় দ্রব্য বা পদার্থ অপেক্ষাও নিতান্ত আবশ্যকীয়। আমরা ইহার অভাবে ক্ষণকাল জীবিত থাকিতে পারি না। ইহা বলা বাহুল্য যে বায়ু জীবের প্রাণ। এই বায়ু হইতে জীবের সৃষ্টি এবং এই বায়ু হইতে জীবগণ সকলপ্রকার শক্তি লাভ করে। আবার পণ্ডিতগণ এই বায়ুকে পাঁচ প্রকারে বিভক্ত করিয়াছেন, তাহা বিভিন্ন প্রকারে জীবদেহে অবিরত কার্য্য করিয়া থাকে। এই বায়ু শরীর হইতে দূরীভূত হইলে প্রাণিগণের মৃত্যু হয়। সাধারণতঃ এই বায়ুকে আমরা শ্বাসরূপে হৃদয়ে গ্রহণ করি এবং তাহা হইতে প্রয়োজনীয় পদার্থটুকু গ্রহণ করিয়া অসারাংশ প্রশ্বাসরূপে ত্যাগ করি। এইরূপে আমরা শ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা জীবনধারণ করিতে এবং কর্ম্মাদি করিতে সমর্থ হই, যখন আমাদের শ্বাসপ্রশ্বাসকার্য্য বন্ধ হইয়া যায় তখন প্রাণ পর্য্যন্তও বাহির হইয়া যায়, এমন কি ক্ষণকালের জন্যও যদি শ্বাসপ্রশ্বাসকার্য্যের ব্যাঘাত ঘটে তাহা হইলেও ইন্দ্রিয়সমূহ শিথিল

হইয়া যায়। যদি ঐ বায়ু না থাকিত তাহা হইলে প্রাণী বা জীবগণ জীবিত থাকিত কি প্রকারে তাহাই বিস্ময়ের বিষয়।

আমরা যে বায়ুর আবরণের মধ্যে অবস্থিত তাহা পৃথিবীর উপরিভাগ হইতে উর্দ্ধদিকে ৪৫ হইতে ২০০ মাইল পর্য্যন্ত বিস্তৃত রহিয়াছে এবং এই বায়ুর সহিত শতকরা বিভাগে অক্সিজেন বাষ্প (Oxygen gas) ২০ ভাগ, কার্ব্বণ-ডাই-অক্সাইড (Carbon-di-Oxide) বা কার্ব্বণিক এসিড বাষ্প (Carbonic Acid gas) ·০৪ ভাগ, এবং নাইট্রোজেন বাষ্প (Nitrogen gas) ৭৯ ভাগ, মোট ১০০ ভাগ অদৃশ্য বাষ্পীয়পদার্থ মিশ্রিত রহিয়াছে, ইহার মধ্যে অক্সিজেন ও নাইট্রোজেন বাষ্পপদার্থ (ইহারা বায়ুর সহিত চিরকালই রহিয়াছে)। তৃতীয়টী অঙ্গার ও অক্সিজেন এই দুইএর রসায়নিক সংযোগে উৎপন্ন কার্ব্বণিক এসিড বাষ্প। এতদ্ব্যতীত বায়ুর সহিত সর্ব্বদা ধুলিকণা, বালুকা, প্রস্তরকণা, পশুপক্ষীর লোম হইতে উদ্ভূত রেণু, জীবজন্তুর মল, রেণু, নানাবিধ রোগ-বীজাণু এবং অল্পবিস্তর পরিমাণে জলীয় বাষ্প বিদ্যমান রহিয়াছে।

বিশুদ্ধ বায়ুই জীবের প্রাণস্বরূপ; সুতরাং এই প্রাণস্বরূপ বায়ু সর্ব্বতোভাবে বিশুদ্ধ হওয়া নিতান্ত প্রয়োজন। ইহার দ্বারা প্রাণী সকলের শ্বাসকার্য্য চলিতেছে। আমরা প্রতি মিনিটে আটবার শ্বাস টানিয়া লই, তখন ঐ বায়ু বক্ষাভ্যন্তরস্থ ফুসফুসের মধ্যে প্রবেশ করে। তথায় উহার অক্সিজেন অংশের কিয়ৎ পরিমাণ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহার বিশোধনকার্য্য সম্পাদন করে এবং ঐ বিশুদ্ধ রক্ত শরীরের মধ্যে সঞ্চালিত হইয়া আমাদের জীবন রক্ষা করে। কিন্তু কার্ব্বণিক এসিড বায়ু এবং নাইট্রোজেন বায়ু রক্তের সহিত মিলিত হয় না এবং উহাদের রক্ত-বিশোধন শক্তি নাই। সুতরাং উহারা জীবনীশক্তি দিতে পারে না। কার্ব্বণিক এসিড বাষ্প প্রাণীদেহ

মধ্যেও উৎপন্ন হয় এবং উহা নিশ্বাসবায়ুর সহিত নির্গত হইয়া বায়ুমণ্ডলে মিশ্রিত হয়। এইরূপে আমরা প্রত্যেক শ্বাস দ্বারা বায়ুমণ্ডল হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করি এবং নিশ্বাস দ্বারা কার্ব্বণিক এসিড মিশ্রিত দূষিত বাষ্প শরীর হইতে ত্যাগ করি। নিয়মিতরূপে কার্ব্বণিক এসিড বায়ু শরীর হইতে বাহির হইতে না পারিলে বিষক্রিয়া করে, এই জন্য নিশ্বাস বন্ধ করিয়া কেহ অধিককাল থাকিতে পারে না। অধিকন্তু ক্ষণকাল কোন প্রকারে শ্বাস প্রশ্বাস রুদ্ধ হইলে প্রাণিগণের মৃত্যু ঘটে।

মনুষ্য, পশু, পক্ষী প্রভৃতির দেহবিশেষে অল্পাধিক পরিমাণে নিশ্বাস দ্বারা পরিত্যক্ত কার্ব্বণিক এসিডে বায়ুমণ্ডল পরিব্যাপ্ত হয়, কিন্তু উদ্ভিদেরা পত্রের দ্বারা সূর্য্যালোকের সাহায্যে ও সূর্য্যতাপে বায়ুমণ্ডল হইতে কার্ব্বণিক এসিড বাষ্প শোধন ও বিশ্লেষণ করিয়া উহার অঙ্গারাংশ নিজদেহে গ্রহণ করিয়া বায়ুমণ্ডল কার্ব্বণিক এসিড শূন্য করে। এই প্রকারে উদ্ভিদেরা নিত্য পৃথিবীর বায়ু বিশুদ্ধ করিয়া থাকে। নতুবা কার্ব্বণিক এসিডে বায়ুমণ্ডল ঘনীভূত হইয়া প্রাণীদেহ ধ্বংস করিত।

প্রাণীদেহ ব্যতীত কল-কারখানাবহুল, জনতাবহুল স্থানে অধিক কার্ব্বণিক এসিড বাষ্প উৎপন্ন হয় এবং তাহা সত্বর বিশোধনের উপায় না থাকায় ঐ সমুদয় স্থান অপেক্ষাকৃত অস্বাস্থ্যকর; এতদ্ব্যতীত কোনও আবদ্ধস্থানে কয়লা অসম্পূর্ণরূপে দগ্ধ হইলে তথায় কার্ব্বণ-মনঅক্সাইড বাষ্প (Carbon-mon-oxide), যে সকল স্থানে উদ্ভিজ্য বা জীবাদি পচে এবং কয়লার খনিতে মার্স গ্যাস (Marsh Gas), পাথুরে কয়লা পোড়াইলে জীবাদি দেহ পচিলে বা অনিঃসৃত মলমূত্রাদি পচিলে হাইড্রোজেন সালফাইড (Hydrogen Sulphide), জীবাদির মলমূত্র পচিয়া এমোনিয়া (Amonia) এবং গন্ধক পোড়াইলে সালফার-

ডাই-অক্সাইড (Sulpher-di-oxide) নামক নানাপ্রকার ভয়ঙ্কর বিষাক্ত বাষ্প, বিবিধ উপায়ে নানাস্থানে উৎপন্ন হয়। ইহা সেবনে প্রাণিগণের সহসা মৃত্যু ঘটিয়া থাকে ও প্রাণিগণের উৎকট পীড়া হইয়া থাকে।

যাহাতে বায়ু কোন প্রকার দূষিত না হয় তৎপ্রতি তীব্র দৃষ্টি রাখা ব্যক্তিমাত্রের কর্ত্তব্য। আমাদের দেশে শতকরা ৯৯ জন ব্যক্তি এ বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন। বাসস্থানে বা তৎসন্নিকটস্থ স্থানে, ভাগাড় বা শ্মশান, ইট-চুণাদি দহন করিবার স্থান বা কলকারখানা, আস্তাকুড়, পায়খানা, পচা নর্দ্দমা এবং দূষিত জলাশয় থাকা কখনও স্বাস্থ্যের অনুকূল নহে, এইরূপ স্থলেও উক্ত গ্যাস উৎপন্ন হইয়া থাকে। অধিকন্তু মশক ও মাছির সৃষ্টি হয় ও প্লেগ, ম্যালেরিয়া, পক্ষাঘাত, ক্ষয়কাশ, কলেরা, যক্ষা প্রভৃতি উৎকট রোগবীজাণুর সৃষ্টি হয়। যে কোন প্রকারে ঐ সমুদয় বিষয়ে অধিকতর যত্নবান হওয়া নিতান্ত প্রয়োজন। যাহাতে নর্দমা, আস্তাকুড়, পায়খানা, খানা, বিল, বা ডোবা প্রভৃতি স্থান সকল সময়ে অত্যন্ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে এবং জীবাদি মৃতদেহ পচিতে না পারে তদ্বিষয়ে যথাবিহিত কার্য্যকরা আবশ্যক। যে স্থানের বায়ু সকল সময়ে দূষিত সে স্থান পরিত্যাগ করা স্বাস্থ্যসঙ্গত।

বিশুদ্ধ বায়ু উপভোগের জন্য বাসগৃহ ভূমিতল হইতে কিছু উপরে হওয়া উচিত, কারণ ভূমিতল অপেক্ষা উর্দ্ধদিকে বায়ু অপেক্ষাকৃত নির্ম্মল ও বিশুদ্ধ। বাসগৃহে উত্তমরূপে বাতাস, আলোক ও সূর্য্যকিরণ প্রবেশ করা উচিত, ইহাতে বাসগৃহের দূষিত বায়ু ও নানাবিধ অনিষ্টের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীটাদি বিনষ্ট হয় এবং সকল সময় মেজে ও দেওয়াল অপেক্ষাকৃত শুষ্ক থাকে, এই নিমিত্ত বাসগৃহে ঋজু ঋজুভাবে অধিক জানালা রাখা ও ছাদ বা চালের নিম্নদেশে গৃহের চতুষ্পার্শ্বস্থ দেওয়ালে অনেক ছিদ্র

(Siding ventilator) রাখিতে হয়। সকল সময়ে গৃহের জানালা রুদ্ধ করিয়া রাখা এবং বাসগৃহে অধিক জিনিষপত্র রাখাও উচিত নহে, ইহার দ্বারা বাসগৃহ সেঁতসেঁতে বা আদ্র হয়; মশা, মাছি, ছারপোকা, আর্শুলা, ইন্দুর প্রভৃতি নানাবিধ অনিষ্টকর জীবজন্তু ও কীটপতঙ্গ বাস করে, অধিকন্তু গৃহে আলোক, সূর্য্যকিরণ ও বাতাস অধিক সঞ্চালিত হয় না। জিনিষপত্র রাখিবার গৃহ ও রন্ধনাদির গৃহ বাসগৃহ হইতে পৃথক্ হওয়া আবশ্যক, কারণ রন্ধনাদির জন্য দহনক্রিয়ার প্রয়োজন হয় এবং ঐ দহনক্রিয়ার দ্বারা কার্ব্বণিক এসিড বাষ্প উৎপন্ন হইয়া আমাদের অনিষ্ট করিয়া থাকে। বাসগৃহের সম্মুখভাগ দক্ষিণদিকে হওয়া অধিকতর স্বাস্থ্যকর, কারণ ইহাতে বাসগৃহে অধিক বায়ু সকল সময়েই সঞ্চালিত হয়। গৃহমধ্যে অধিক জনতা হইলে তন্মধ্যস্থ বায়ু দূষিত হয় এবং ঐ দূষিত বায়ু দূরীকরণ ও বিশুদ্ধ বায়ু আনয়নের জন্য তন্মধ্যস্থ বায়ু অধিক দ্রুত ও জোরে সঞ্চালনের আবশ্যক। ঐরূপ স্থলে স্বাভাবিক উপায়ে দ্রুত বায়ু সঞ্চালনের উপায় না থাকিলে টানা পাখার ব্যবস্থা করিতে হয়। নির্ম্মল বায়ু সেবনে দেহের ক্লান্তি দূরীভূত হয়, শারীরিক ক্ষয়পূরণ ও আন্তরিক বিশুদ্ধতা রক্ষা করে; কিন্তু আবদ্ধ বা দূষিত বায়ুসেবনে পীড়ার উৎপত্তি হইয়া থাকে, সুতরাং সকল সময় নির্ম্মল ও বিশুদ্ধ বায়ু সেবনের চেষ্টা করা উচিত। প্রাচীন মুনি ঋষিগণ উন্মুক্তদেহে শীতল ও মৃদু বায়ু সেবন করিতেন; এবং প্রাণায়ামাদির দ্বারা নানাপ্রকার অনুষ্ঠানে নিশ্বাস বায়ুর সাহায্যে রক্ত বিশোধন করিতেন, শরীর ও মনের উৎকর্ষসাধন করিতেন। ইহা বলা বাহুল্য যে; ব্যক্তিমাত্রেরই নিত্য বিশুদ্ধ বায়ু সেবন এবং যথাসময়ে প্রাণায়ামাদির দ্বারা উদরস্থ বায়ু পরিত্যাগ ও রক্তশোধন করা আবশ্যক। নির্ম্মল ও বিশুদ্ধ বায়ুই আমাদের জীবন এবং দেহ সুস্থ রাখিবার একমাত্র শ্রেষ্ঠ উপাদান এবং ইহাই রক্ত-বীজের প্রধান পরিপোষক।

৩। (**জল**)। শারীরিক অবসাদ ও ক্ষয়পূরণার্থে পানীয়রূপে ব্যবহৃত হয়, এতদ্ব্যতীত পরিপাকের সহায়তা করে, কিন্তু অপরিষ্কৃত বা পচা জলে নানাপ্রকার কীট বা বীজাণু জন্মায় তাহা পান করিলে রোগের উৎপত্তি হয়। এই নিমিত্ত তাহা সর্ব্বতোভাবে বিশুদ্ধ হওয়া প্রয়োজন. বায়ু হইতে হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন প্রভৃতির সংমিশ্রণে জলের উৎপত্তি হয়, তাহা অবিকৃত ও বিশুদ্ধ। স্থানভেদে জলের সহিত লৌহ, সোনা, তামা, পারা, চুণ, সোড়া, রৌপ্য ও লবণ প্রভৃতি নানাবিধ দ্রব্য প্রচুর পরিমাণে মিশ্রিত থাকে, এই প্রকার জলকে বিশুদ্ধ বলা যায় না, কোন কোন নদী, ঝরণা, বৃষ্টি এবং সুগভীর নলকুপের জল ব্যতিরেকে অন্যান্য স্থানের জলে বিভিন্ন প্রকার দূষিত ধাতবপদার্থ মিশ্রিত থাকে। বিভিন্ন ধাতু হইতে ব্যক্তিবিশেষে আমাদের অজীর্ণ, রক্তদুষ্টি প্রভৃতি নানাপ্রকার রোগের উৎপত্তি হয়। আমরা সচরাচর যে জল ব্যবহার করিয়া থাকি তাহা শোধন করিয়া লওয়া প্রয়োজন এবং আবশ্যক হইলে শরীরোপযোগী ধাতবপদার্থ সকল মিশ্রিত করা উচিত। অভাবে যে সকল পুকুর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও খোলা জায়গায় অবস্থিত অর্থাৎ যাহাতে রৌদ্র ও বায়ু উন্মুক্তভাবে প্রবাহিত হয়, তাহার জল পান করা কর্ত্তব্য। আবার পুকুর হইতে জল তুলিয়া জ্বাল দিয়া ফুটাইয়া, তাহা ফিল্টার করিয়া পান করিলে সর্ব্বাপেক্ষা নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর হয়। যে পুকুরের জল অগভীর ঘোলাটে এবং যে পুকুরে বাসনাদি মাজা হয়, স্নান করা হয় বা বস্ত্রাদি ধৌত করা হয় এবং যে সকল পুকুরের পাড়ে আস্তাকুড়, পায়খানা, শ্মশান বা ভাগাড় প্রভৃতি রহিয়াছে সেইসকল পুকুরেই সাধারণতঃ নানা প্রকার বীজাণু জন্মিয়া থাকে ; সুতরাং ঐ প্রকার পুকুরের জল কোন প্রকারে ব্যবহার করা উচিত নহে।

৪। (**আহার**)। আমাদের স্থায়ীত্ব ও আমাদের কর্ম্মশক্তি সম্পূর্ণ আহারের উপর নির্ভর করে, এবং জল বায়ু ও স্বাস্থ্যানুযায়ী বা

কর্ম্মানুযায়ী বিভিন্ন আহার ও তাহার পরিমাণ নিরূপিত হইয়া থাকে। যেমন হিন্দুদের অনেকেই নিরামিষভোজী এবং পাশ্চাত্য বা শীতপ্রধান দেশবাসীরা আমিষভোজী ; যে জাতীয় আহার গ্রহণ করা হউক না কেন, আহারীয় দ্রব্যে শরীরপোষণ উপযোগী উপাদানসমূহ পরিমিতভাবে থাকা চাই, যেন ব্যক্তিবিশেষের শ্রমজনিত ক্ষয়ের পূরণ হইয়াও দেহ অটুট থাকে।* শৈশবে আমরা স্তন্যপান করিয়া শৈশবাবস্থা হইতে উত্তীর্ণ হইয়া বাল্যজীবনে উপস্থিত হই এবং বাল্যজীবনে নানাপ্রকার আহারাদির দ্বারা পরিবর্দ্ধিত ও উন্নতির পথে অগ্রসর হই কিন্তু সর্ব্বপ্রকার উন্নতির প্রধান শত্রু ব্যারাম। বায়ু, খাদ্য ও পানীয় হইতেই সমূহ ব্যারামের উৎপত্তি ; উপযুক্ত আহার ও বিশুদ্ধ বায়ুর অভাবই ইহার প্রধান কারণ ; এই বিষয় প্রত্যেকেরই উপযুক্ত প্রতিকার করা বাঞ্ছনীয়।

৫। (**কর্ম্ম**)। সুপথ্য আহারে প্রাণিসকল জীবনধারণ এবং কর্ম্মশক্তি বিকাশ করিতে সক্ষম হয়। কর্ম্মই মনুষ্যজীবনের একমাত্র বিশেষত্ব। বস্তুতঃ, কর্ম্ম মানসিক স্ফূর্ত্তি প্রদান করে, তাহা জীবনধারণের প্রধান সহায় ও অবলম্বন ; এই কর্ম্ম অনুযায়ী আমাদের স্বাস্থ্য ও শক্তি, বুদ্ধি ও জ্ঞান বিকাশ প্রাপ্ত হয়। শৈশব হইতে ক্রীড়াদিদ্বারা পরিশ্রম করিতে অভ্যস্ত হই, যাহারা শৈশবে ক্রীড়াদিদ্বারা আমোদপ্রমোদ ও পরিশ্রম করিতে পারে না তাহারা ভবিষ্যতে জড় হইয়া যায়। স্বাস্থ্যগঠনের জন্য মানসিক স্ফূর্ত্তি চাই, ইহা না থাকিলে জীবমাত্রই রোগাক্রান্ত হইয়া অকালে ধ্বংশপ্রাপ্ত হয়। বাল্যজীবনে মানসিক স্ফূর্ত্তি বা আমোদপ্রমোদ একমাত্র ক্রীড়াতেই লক্ষিত হয়। ক্রীড়াদি দ্বারা মানসিক স্ফূর্ত্তি বা আমোদ প্রমোদের সাহায্যে স্বাস্থ্য ও শক্তি উভয়ই লাভ হয়। এইজন্য

* এতদ্বিষয় পরবর্ত্তী অধ্যায়ে আলোচিত হইয়াছে।

প্রত্যেকে শৈশবে যাহাতে ক্রীড়া বা আমোদপ্রমোদ করিতে পারে তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। বস্তুতঃ ইহাতে কর্ম্মশক্তি বৃদ্ধি হয় এবং কর্ম্মই দেহকে উচ্চস্তরে লইয়া যায়. সুখস্বচ্ছন্দতা সকলই ইহার উপর নির্ভর করে, এইজন্য প্রত্যেকেরই কিছু না কিছু কর্ম্মের প্রয়োজন হইয়া থাকে।

৬। (**বিশ্রাম**)। আমরা যেরূপ শক্তিলাভ করিয়াছি কর্ম্মক্ষেত্রে সমগ্র দিবস তাহার পরিচালনা করিবার ফলে শরীর ও শরীরযন্ত্রসমূহ ক্লান্ত হইয়া পড়ে। তাহাদিগকে পুনরায় কার্য্যোপযোগী করিবার জন্য কিছুকাল বিশ্রাম দেওয়ার আবশ্যক হয়, এই জন্য প্রাণীমাত্রেই বিশ্রাম করিয়া থাকে। কিন্তু অতিরিক্ত পরিশ্রম বা বিশ্রামবশতঃ দৃষ্টি-শক্তি. স্মৃতি-শক্তি, বলবীর্য্য উভয়ই লোপ পায়। প্রত্যেকেরই পরিমিত শ্রম ও বিশ্রাম করা উচিত। প্রধানতঃ দিবা কর্ম্মের জন্য ও রাত্রি বিশ্রামের জন্য নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। সুস্থশরীরে দিবানিদ্রা বা দিবাভাগে অধিক কাল বিশ্রাম সর্ব্বথা বর্জ্জনীয়। আহার ও পরিশ্রম অনুযায়ী এবং স্বাস্থ্যবিশেষে নিদ্রার বা বিশ্রামের সময় নির্দ্দিষ্ট হইয়া থাকে। সাধারণতঃ সুস্থ শরীরে প্রত্যহ রাত্রিকালে ছয় ঘণ্টা হইতে আট ঘণ্টা এবং শিশু ও বৃদ্ধের বার ঘণ্টা কাল গভীর নিদ্রার প্রয়োজন হয়। যাহার স্বাস্থ্য ভগ্ন বা পীড়াগ্রস্ত তাহার স্বাস্থ্য এবং রোগ অনুসারে আবশ্যকমত নিদ্রার প্রয়োজন হইয়া থাকে। রাত্রিকালে সকল প্রকার পরিশ্রম হইতে বিরত থাকা উচিত। রাত্রিকালে পরিশ্রম করিতে হইলে আলোকের আবশ্যক হয়, কিন্তু রাত্রিকালে অনুজ্জ্বল আলোক বা লণ্ঠন ব্যবহারে দৃষ্টিশক্তি হ্রাস হয়; আবার জ্যোৎস্নালোক ব্যবহার করিতে হইলে অনাবৃত মস্তকে ঐ আলোক পতিত হয়, তদ্বারা মনের দৃঢ়তা লোপ পায়; বস্তুতঃ রাত্রি-জাগরণে নিদ্রার ও সৎচিন্তার ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে এবং অনিদ্রা ও অধিক চিন্তার জন্য স্বাস্থ্য ভগ্ন হইতে থাকে, এবং নানাপ্রকার কষ্টদায়ক

পীড়ার উৎপত্তি হয়, এতদ্ব্যতীত চক্ষু বসিয়া যায় ও গোলাকার হয়, এই জন্য রাত্রিকাল বিশ্রামের জন্যই প্রশস্ত। প্রাচীনমতে বা বিজ্ঞান মতে রাত্রি একপ্রহরের মধ্যে নিদ্রা যাইয়া শুক্রগ্রহ উদয়ের পর গাত্রোত্থান করিতে হয় অর্থাৎ রাত্রি প্রায় ৮ ঘটিকা হইতে প্রায় ৩ ঘটিকা পর্য্যন্ত নিদ্রার আবশ্যক। কারণ রাত্রির শেষভাগে অর্থাৎ তিনটা হইতে পাঁচটা পর্য্যন্ত অর্থাৎ শুক্রগ্রহ (Neptune) উদয় হইতে অদৃশ্য পর্য্যন্ত সময়ের মধ্যে একপ্রকার বায়ু প্রবাহিত হয়। তাহাকে 'প্রভাতঃ মাতরশ্মি' কহে। তাহা দেহের পক্ষে অত্যন্ত উপকারি, প্রত্যহ সেই বায়ু সেবন করিলে দেহ নিরোগ ও সুস্থ থাকে। এই সময়ের মধ্যে পৃথিবী হইতে এক প্রকার তড়িৎপ্রবাহ উত্থিত হয়, তাহাকে ইংরাজীতে Magnetic Atmosphere বলে। তাহা ভূমিসংলগ্ন অনাবৃত চর্ম্ম বা ত্বক্ দ্বারা শরীরমধ্যে প্রবাহিত হইয়া শরীরমধ্যস্থ অনিষ্টকরি বীজাণুদিগকে ধ্বংশ করে, জীবের জীবাণুশক্তি বৃদ্ধি করে, দেহের সুস্থতা ও মানসিক তেজ বৃদ্ধি করে। ইহা পৃথিবীর তাপবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে অর্থাৎ সুর্য্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গে লুপ্ত হইয়া যায় এব সায়ংকাল হইতে পুনরায় উহার আবির্ভাব হইয়া থাকে। আবার ঠিক এই সময়ে অর্থাৎ প্রাতে ও সন্ধ্যায় জল হইতে এক প্রকার বাষ্প উত্থিত হয়, তাহাকে ইংরাজিতে ozone বলে, ইহাও শরীরের পক্ষে যথেষ্ট হিতকর। জলাশয় যত বৃহৎ হইবে ততই এই ওজন নামক বাষ্প অধিক পরিমাণে পাওয়া যায়, উহাতে শরীরস্থ ধাতুসকল তেজবান হয় এবং চিত্তের একাগ্রতা ও প্রফুল্লতা বৃদ্ধি পায়। এই কারণে প্রাতে ও সন্ধ্যায় অনাবৃত দেহে উন্মুক্ত ময়দানে বা বৃহৎ জলাশয়ের নিকট ব্যায়াম করা স্বাস্থ্যকর।

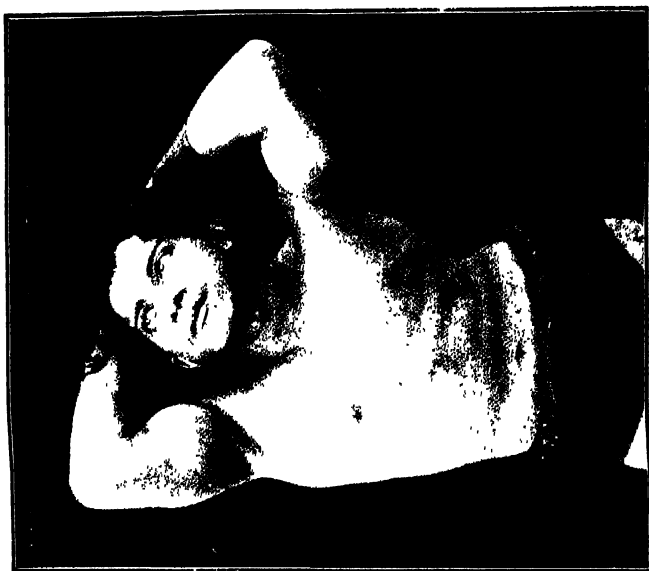
৭। (রোগ)। বায়ুজাত বা স্পর্শজাত অনিষ্টকর বীজাণুগণের কবল হইতে এবং ধুলি ময়লা প্রভৃতি নানাবিধ বিষাক্ত দ্রব্য হইতে শরীরকে রক্ষা করিবার জন্য ও শীতলতা হইতে শরীরযন্ত্রসমুহকে

অবিকৃত ও অবিচলিত রাখিবার জন্য আমাদের যে ভিন্ন ভিন্ন বস্ত্রের প্রচলন রহিয়াছে, ইহার ব্যবহার অনুযায়ী দেহের সুস্থতা নির্ভর করে।

স্নান, আহ্নিক, তৈলমর্দ্দন, গাত্রমার্জ্জন, প্রাতঃকৃত্যাদি যাবতীয় নিষ্ঠাই শারীরিক সুস্থতার জন্য প্রচলিত রহিয়াছে। এই প্রকার নিষ্ঠার দ্বারা শারীরিক যত্ন করা যায় এবং শারীরিক যত্নই পবিত্রতা ও শুচি। এই পবিত্রতা ও শুচি দৈহিক সুস্থতা প্রদান করে। গৃহমধ্যে শঙ্খ ও ঘণ্টাধ্বনি, ধুনা, গঙ্গাজল প্রভৃতির ব্যবহার এই উদ্দেশ্যে হইয়া থাকে, ইহার ফলে ম্যালেরিয়া, কলেরা, বসন্ত, প্লেগ প্রভৃতি রোগ-বীজাণু হইতে দেহ রক্ষা করা যায়। মূলকথা জীবনধারণের জন্য যাহা অবশ্য পালনীয় ও প্রয়োজনীয় তাহাই হইল প্রাকৃতিক এবং তাহা যথারূপে পালন করার নাম প্রাথমিক শরীরপালন, এই প্রাকৃতিক নিয়মের ব্যতিক্রমে জীবন ক্ষণকাল স্থায়ী হয়, এবং ইহা পালন করিলে দেহ দীর্ঘায়ু ও শক্তিশালী হয়, এই নিমিত্ত ইহা আমাদের প্রধান লক্ষ্যের বিষয় হওয়া উচিত।

স্বাস্থ্য।

প্রাণযুক্ত শরীরই প্রাণীনামে অভিহিত এবং ঐ দেহ উপযুক্ত শক্তি-সমন্বিত, নিরোগ ও পূর্ণভাবে গঠিত হইলে তাহা স্বাস্থ্য নামে পরিচিত হয়। যে দেহ সমগ্র দিবস পরিশ্রমে কাতর হয় না, রোগশোকাদি দ্বারা আক্রান্ত হয় না, কোনও প্রকারে ভীত বা চঞ্চল হয় না তাহাই উপযুক্ত স্বাস্থ্য। এই স্বাস্থ্যের প্রতি প্রায়ই সকলকে যৎকিঞ্চিৎ পরিমাণেও যত্ন করিতে দেখা যায় এবং ইহা সর্ব্বত্রই আদরণীয়। স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিগণ প্রায়ই সৎসাহসী, দুঃসাধ্য কর্ম্মপ্রিয় এবং পরদুঃখ-

কাতর, বস্তুতঃ তাহাদিগকে সকলপ্রকার পরহিতকর দুঃসাধ্য কর্ম্মে সর্ব্বাগ্রে ঝাঁপাইয়া পড়িতে দেখা যায়। স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিগণের কদাচিৎ দস্যু তস্কর দ্বারা উৎপীড়িত হইবার আতঙ্ক জন্মায় এবং তাহাদিগকে শত্রুর আক্রমণে কদাচিৎ নিস্তেজ হইতে দেখা যায়; ইহা বলা বাহুল্য যে, স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির যেমন গৌরব এবং সেই গৌরব গুণে দেশবাসী যে প্রকার অর্থব্যয় ও বহুতর ক্লেশস্বীকার করিয়া তাঁহাদের অত্যাশ্চর্য্য ক্রীড়াকৌশল দেখিবার জন্ম আগ্রহপ্রকাশ করিয়া থাকেন তদ্রূপ অন্য বিষয়ে দেখা যায় না, ইহা ব্যতীত স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিগণকে পিতামাতা, বালকবৃদ্ধ ও সমাজ স্নেহবশতঃ বা আগ্রহসহকারে অত্যন্ত সম্মান প্রদর্শণ করেন, তাহাদের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে সকল প্রকার দুঃখ দূরীভুত হইয়া তাহার সরল সুপুষ্ট ও উজ্জ্বল মুখশ্রীর প্রতি চিত্ত সহজেই আকৃষ্ট হয়। তাহাদের মুর্ত্তি, চক্ষের জ্যোতি এবং আকৃতির সৌম্যভাব দেখিয়া হিংস্র প্রাণীকে পর্য্যন্ত ভয়ে আড়ষ্ট হইতে দেখা যায়; আবার শোকাকুলা মাতা ও শিশু স্বাস্থ্যবানের ক্রিয়াকৌশলে এবং তাহার অদ্ভুত শক্তির প্রতি আকৃষ্ট হইয়া নিজ নিজ মুখে আনন্দ প্রকাশ করেন। পৃথিবীর মধ্যে এমন কোন দেশ বা মহাদেশ দেখা যায় না যেখানে স্বাস্থ্যের এতটুকু গৌরব ও আদর নাই। যে স্বাস্থে নিজের মঙ্গল, যাহা দ্বারা দেশের ও সংসারের নানা প্রকার উপকার করিয়া সকলের মঙ্গল সাধন ও আনন্দ বৃদ্ধি করা যাইতে পারে, তাহার অপেক্ষা সুখকর কার্য্য নাই বলিলেও চলে; বস্তুতঃ দৈহিক সুখের ন্যায় আর কোন সুখ নাই এবং দৈহিক বলের নিকট আর কোন বল বা শক্তি নাই বলিলেও অত্যুক্তি হয় না; ইহা অতুলনীয় ও সর্ব্বময়। দৈহিক বল থাকিলে পথভ্রমণের জন্য কোন প্রকার যানের আবশ্যক হয় না, ব্যাগ বা সুটকেস বহিবার জন্য মুটেরও দরকার হয় না, এমন কি দৈহিক বল থাকিলে সিংহ ব্যাঘ্র প্রভৃতি হিংস্র প্রাণীদিগকে বধ করিবার জন্য

অনেক সময় বন্দুক ও তরবারির আবশ্যক করে না; পক্ষান্তরে আবার স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির দৈহিক ক্লেশ অসহ্য যন্ত্রণাদায়ক। পূর্ণস্বাস্থ্য মানসিক সুখশান্তিপ্রদায়ক তেমন ভগ্নস্বাস্থ্য অশেষবিধ দুঃখজনক।

মানবের মনুষ্যত্ব প্রকাশ করিতে হইলে বা জ্ঞানবিকাশ করিতে হইলে একমাত্র স্বাস্থ্যের আবশ্যক। যে সকল স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি স্বাস্থ্যের আবশ্যকতা, স্বাস্থ্যের গৌরব ও অপার্থিব সৌন্দর্য্য এবং পূর্ণ-স্বাস্থ্যসুখ ও মনের প্রফুল্লতা অনুভব করিতে পারিয়াছেন, তাঁহারা বলিয়া থাকেন যে, পরমেশ্বর মনুষ্যের মনের সহিত শরীরের এরূপ নিকট সম্বন্ধ করিয়া দিয়াছেন যে, শরীর সুস্থ ও সবল থাকিলে অন্তঃকরণও সুস্থ ও স্ফূর্ত্তিবিশিষ্ট থাকে (Sound mind in a sound health) এবং অন্তঃকরণ স্বতেজ ও প্রফুল্ল থাকিলে শারীরিক সুস্থতাও সুলভ হয় এবং শরীর অসুস্থ হইলে মনও অসুস্থ হয় অর্থাৎ মানসিক বৃত্তিসমূহের স্বাভাবিক স্ফূর্ত্তি দৃষ্টিগোচর হয় না। ইহা প্রায়ই দেখা যায় যে, রুগ্ন ব্যক্তিরা প্রায়ই ক্রোধপরায়ণ বা ভয়বিহ্বলচিত্ত; ইহা বলা বাহুল্য যে, শারীরিক অসুস্থতা বা দুর্ব্বলতা এইরূপ চিত্তবিকারের আদি কারণ। শারীরিক পীড়ায় বহুব্যক্তির স্মৃতিশক্তির হ্রাস হইতে দেখা গিয়াছে এবং স্বাস্থ্যলাভ হওয়াতে কত শত ব্যক্তির স্মৃতিশক্তি ও মানসিকতেজ প্রবল হইয়াছে। যিনি পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভ করিয়াছেন তিনি কদাচিৎ পীড়িত হন এবং কদাচিৎ নিরানন্দ ও উৎসাহ-হীন হইয়া থাকেন। কিন্তু শরীর ভগ্ন হইলে সমুদায় সংসার কেবল দুঃখের আগারস্বরূপ বলিয়া মনে হয়। অতুল ঐশ্বর্য্য, বিপুল যশঃ, প্রভূত মানসম্ভ্রম থাকা সত্ত্বেও কিছুই ভাল লাগে না এবং কিছুতেই অন্তঃকরণ প্রসন্ন ও মুখমণ্ডল প্রফুল্ল হয় না; কেবল রোগচিন্তাতেই ব্যস্ত থাকিতে হয়; শরীর রুগ্ন বা অসুস্থ হইলে মন নিস্তেজ ও শোকাকুল হয়। মন শোকাকুল হইলে শরীরও ক্রমশঃ শীর্ণ হইতে থাকে এবং শরীর শীর্ণ হইলে, ক্রোধরিপু প্রবল হয় ও দয়া,

ভক্তি প্রভৃতি উৎকৃষ্ট গুণনিচয় দুর্ব্বল হইয়া যায় এবং সঙ্গে সঙ্গেই অজীর্ণ, স্নায়ু-দৌর্ব্বল্য প্রভৃতি বিবিধরোগ অক্রমণ করে ও অকালেই চিরশয্যায় শায়িত করে। শরীরের সহিত মনের ঐ প্রকার নিকট সম্বন্ধ রহিয়াছে এবং শরীর সুস্থ না থাকিলে কর্ত্তব্যকার্য্যসমূহ সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে সক্ষম হওয়া যায় না; সুতরাং জীবনরক্ষা, ধর্ম্মরক্ষা, সুখ সাধন প্রভৃতি সকল বিষয়ের নিমিত্ত শক্তি ও স্বাস্থ্য একান্ত আবশ্যক।

যদি প্রকৃত মনুষ্যত্বলাভ করিতে হয় এবং যদি হৃষ্টচিত্তে সংসার প্রতিপালন করা কর্ত্তব্য হয়, এবং যদি দেশের সৎকর্ম্মসাধনার্থে সকলের নিকট চিরস্মরণীয় থাকিতে হয় তবে স্বীয় শরীরকে সুন্দররূপে সুস্থ রাখা কর্ত্তব্য; কারণ শরীর ভগ্ন হইলে এই সমুদায় কর্ম্ম সুচারু-রূপে সম্পাদন করিতে সমর্থ হওয়া যায় না। শরীররক্ষার্থে এবং ইহার সুস্থতা ও শক্তি বৃদ্ধির জন্য যে সমুদায় নিয়ম রহিয়াছে তাহা নিয়মিতরূপে অনুসরণ করাই শ্রেষ্ঠ উপায়। বাল্যকাল হইতে এ বিষয়ে অনেকে যত্ন না করায় বহুবিধ ক্লেশভোগ করিয়া থাকেন, এই জন্য বাল্যকালে স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় শিক্ষাই মূলশিক্ষা বলিয়া পরিগণিত. ইহা প্রত্যেকের নির্ভুলভাবে অনুসরণ করা কর্ত্তব্য, বস্তুতঃ বাল্যকাল এই শিক্ষার আদিকাল ইহা বলা বাহুল্য। আমরা কর্ম্মের জন্যই সৃষ্ট হইয়াছি, এবং কর্ম্মের দ্বারাই আমাদের চতুর্বর্গলাভ হইয়া থাকে কিন্তু বিনাপরিশ্রমে কেহ কখনও কোন বিষয় কৃতকার্য্য হইতে পারে না; আবার কর্ম্ম বা পরিশ্রম করিতে হইলে স্বাস্থ্য ও শক্তির প্রয়োজন এবং তাহা বাল্যকালীন শিক্ষা ও ক্রিয়াকর্ম্মের উপর নির্ভর করে।

শৈশবে শিশুরা আপন মনে নানাপ্রকার ক্রীড়া করিয়া থাকে, তাহাই হইল তখনকার কর্ম্ম এবং এই শ্রেণীর কর্ম্মদ্বারা ভবিষ্যতে কর্ম্মী হয়। শৈশব হইতে ঐ সকল কর্ম্ম বা ক্রীড়াতে অভ্যস্ত হইলে দেহ পুষ্ট হইতে আরম্ভ করে এবং ক্রমে ক্রমে দেহ ও মনের উন্নতি সাধিত হয়, তখন

কোনপ্রকার কর্ম্মে কোনও বিঘ্ন ঘটিবার সম্ভাবনা থাকে না। যদি শৈশব হইতে আমরা ক্রীড়াদি করিতে না পাই তাহা হইলে শরীর হৃষ্ট-পুষ্ট হয় না, অস্থিসমূহ সুদৃঢ় হয় না ; দেহ ক্রমশঃ খর্ব্বাকার হইয়া নানা প্রকার রোগে আক্রান্ত হয়; বস্তুতঃ আমরা উদ্যম ও উৎসাহহীন হইয়া নিরানন্দভাবে দিনযাপন করিতে বাধ্য হই। সুতরাং আমাদের শৈশবে ও বাল্যজীবনে যে কোনপ্রকার শারীরিক ক্রীড়াতে বা পরিশ্রমে অভ্যস্ত হওয়া আবশ্যক। এ বিষয়ে সামান্য ছাগ, মেষ, বানর, কুকুর প্রভৃতি পশু হইতে বৃহৎ ব্যাঘ্র, সিংহ, হস্তী প্রভৃতি পশুর সন্তানগুলি অঙ্গচালনার দ্বারা কিরূপ শক্তিলাভ করিয়া থাকে ও তাহাদের ক্রীড়াদি কালে স্ব স্ব পিতামাতার কিরূপ সহানুভূতি ও চেষ্টা থাকে তাহা অনভিজ্ঞ ব্যক্তিগণকে নির্দ্দেশ করিয়া দেখান আবশ্যক, এবং আরও জানা উচিত যে, ঐ প্রকার শারীরিক ক্রীড়াদ্বারা, উহাদের ভবিষ্যতে অবনতি হয় কি উন্নতি হয়, দীর্ঘায়ু হয় কি অল্পায়ু হয় এবং বলিষ্ঠ হয় না দুর্ব্বল হয় ?

স্বাস্থ্যরক্ষার সরল নিয়মগুলি অতি শৈশবকাল হইতে প্রতিপালন করিতে হয় কেন ? কারণ শৈশব হইতে স্বাস্থ্যরক্ষাসম্বন্ধে কিঞ্চিৎ শিক্ষা না পাইলে যৌবনারম্ভে উক্ত শিক্ষা প্রাপ্ত হইয়া একেবারে তাহা কার্য্যে পরিণত করা বা স্বাস্থ্যহানিকর যে সকল নিয়মগুলি অভ্যস্থ হইয়া যায় তাহা পরিত্যাগ করা বড়ই কষ্টকর হইয়া পড়ে এবং প্রায়ই স্বভাবে বা চরিত্রে দোষ দেখা যায়। যদি শৈশব হইতে কোনও শিক্ষায় দীক্ষিত হওয়া যায় তাহা হইলে ভবিষ্যতে সে শিক্ষায় শিক্ষিত হওয়া সহজসাধ্য হয়। জগতে বহুপ্রকার শিক্ষা রহিয়াছে, তন্মধ্যে স্বাস্থ্য-বিষয়ক শিক্ষা সর্ব্বপ্রথম, তৎপরে অন্যান্য শিক্ষা, আমরা শৈশবে মাতৃ-স্তন্যে বলিষ্ঠ হই এবং পরে যথোপযুক্ত পুষ্টিকর আহারাদির দ্বারা বর্দ্ধিত হইয়া থাকি, ইহা কি স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নহে ? যদি বাল্যজীবনে

শারীরিক পরিশ্রমে শরীরকে সুদৃঢ় ও বলশালী করিতে পারা যায়; তাহা হইলে আমরা দীর্ঘায়ু হইব, সামান্য পরিশ্রমে ক্লান্ত না হইয়া, যখন যে কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিব, তাহা বিপুল উদ্যমের সহিত সুসম্পন্ন করিতে সক্ষম হইব, কখনও কোন বিপদে পড়িয়া রুগ্নব্যক্তিগণের ন্যায় ভীত ও অর্দ্ধমৃত প্রায় হইব না।

এই বাল্যজীবনই সমগ্র জীবনের ভিত্তিস্বরূপ; যদি এই ভিত্তি উত্তমরূপে গঠন করা যায় তাহা হইলে সহসা ধ্বংশ হইবে না, যেমন গৃহের ভিত্তি উত্তমরূপে গঠিত না হইলে তাহা অতি অল্প কম্পনে বা সামান্য ঝটিকায় ভূতলশায়ী হইয়া থাকে; কিন্তু যদি ঐ ভিত্তি উত্তমরূপে প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা হইলে উহা অল্প কারণে নষ্ট হওয়া সম্ভবপর নহে। এই প্রকার আমাদের দেহের ভিত্তিস্বরূপ এই বাল্যজীবন. ইহাকে সুদৃঢ় করিবার প্রধান বিষয়,—স্বভাব বা চরিত্র এবং ইহাকে সৎভাবে গঠিত করিবার একমাত্র সময়—এই বাল্যকাল; বস্তুতঃ চরিত্র সৎভাবে গঠিত না হইলে প্রকৃত মনুষ্যত্বলাভ করা কষ্টকর হয়। যদিও অনেক ব্যক্তি বাল্যকালে অসৎপ্রকৃতির ছিলেন কিন্তু যৌবনের শেষে সৎস্বভাবসম্পন্ন হইয়াছেন, তথাপি তিনি তাদৃশ দীর্ঘায়ু ও কর্ম্মবীর হইতে পারেন নাই, ইহা সত্য।

চরিত্রগঠন করিতে হইলে কিংবা দীর্ঘায়ুলাভ করিতে হইলে, স্বাস্থ্য ও শক্তিলাভ করিতে হইলে প্রাচীনযুগের আর্য্যগণের ন্যায় ব্রহ্মচর্য্যব্রত পালন করিতে হইবে, কারণ ইহার ন্যায় শ্রেষ্ঠ উপায় আর নাই! এই শিক্ষার ফলে মন সংযত হয়, মন সকল রিপুর আধার, অতএব চিত্ত সংযত হইলে সমস্ত রিপু সংযত হয়। রিপু সংযত হইলে চরিত্র গঠিত হয়; তখনই প্রকৃত শিক্ষা আরম্ভ হয়, সে শিক্ষা অন্তর্মুখী, অন্তর্মুখীশিক্ষা আয়ত্ত হইলে বহির্মুখীশিক্ষা সহজেই আয়ত্ত করা যায়। এই শিক্ষা পূর্ব্ববর্ত্তীকালে প্রাথমিক শিক্ষারূপে গণ্য হইত এবং

বালকগণ পঁচিশবর্ষকাল গুরুগৃহে অবস্থান করিয়া যাবতীয় বিজ্ঞান চর্চ্চা ও সাহিত্যচর্চ্চা করিতেন তৎসঙ্গে তাঁহারা সাংসারিক কার্য্যে অভ্যস্থ হইতেন; বস্তুতঃ তাঁহাদের তাম্বুল, মাদকদ্রব্য, তাম্রকূট, তৈল, সুগন্ধিদ্রব্য, শুভ্র-বস্ত্র, পাদুকা, ছত্র প্রভৃতি ব্যবহার, নৃত্য-গীত শ্রবণ ও স্ত্রীমুখ দর্শন প্রভৃতি একেবারে নিষিদ্ধ ছিল, মস্তকে জটাধারণপূর্ব্বক ক্ষৌমবস্ত্র (পট্ট বা গৈরিকবসন) তাঁহাদের পরিধান করিবার প্রথা ছিল এবং তাঁহাদের সকলপ্রকার কার্য্যই নির্দ্দিষ্টসীমার মধ্যে অনুষ্ঠিত হইত। এই প্রকার ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনের ফলে তাঁহাদের স্বাস্থ্য সুদৃঢ়, সুপুষ্ট ও জ্যোতির্ম্ময় হইত, চক্ষুর জ্যোতি ও দৃষ্টিশক্তি প্রখর হইত এবং তাঁহারা দীর্ঘায়ু ও প্রতিভাশালী হইতেন; বস্তুতঃ তাহারা সংযমী ও একনিষ্ঠ হইতেন। সুতরাং চরিত্রগঠন করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্যশিক্ষা অনুসরণ করিতে হইবে; ব্রহ্মচর্য্যপালন না করিলে স্বাস্থ্যবান হওয়া যায় না। কেবল বলকর ও পুষ্টিকর আহার অথবা ব্যায়ামাদির দ্বারা যে প্রকার স্বাস্থ্য গঠিত হইয়া থাকে, ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনে নিঃসন্দেহে তদপেক্ষা কতিপয় বিশিষ্টশক্তিসম্পন্ন ও সুন্দর স্বাস্থ্য পাওয়া যায়, অন্য কোনও উপায়ে ঐ প্রকার স্বাস্থ্যলাভ করা যায় না।

ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিতে হইলে বাল্যকাল হইতে উহার নিয়ম পালন করা উচিত, নতুবা পরিণতবয়সে ইহা পালন করা অনেকের পক্ষে দুঃসাধ্য হইয়া পড়ে, বস্তুতঃ সংযম ও শিক্ষার অভাবে কোন কার্য্যেই সাফল্যলাভ করিতে পারে না; বিশ্বের নানাপ্রকার অস্থায়ী ও অনিষ্টকর চিন্তায় আকৃষ্ট হইয়া আত্মহারা হইয়া পড়ে এবং চিত্ত চঞ্চল হয়।

যিনি যে পথেই অগ্রসর হউন না কেন তাঁহার চিত্তের একাগ্রতা একান্ত আবশ্যক এবং তাহা লাভ করিতে হইলে সংযম ও শারীরিক সুস্থতা একান্ত আবশ্যক, কারণ পূর্ব্বেই বর্ণিত হইয়াছে যে,

শরীর দুর্ব্বল থাকিলে মনও দুর্ব্বল বা নিস্তেজ হয়। মন শোকে, দুঃখে বা চিন্তায় ভারাক্রান্ত থাকিলে মনের একাগ্রতা সাধন হয় না এবং মনের একাগ্রতা না থাকিলে মানুষ জগতে কোন বিষয়ে বড় হইতে পারে না। প্রত্যেককার্য্যই চিত্তের একাগ্রতা বা প্রবল শক্তির উপর নির্ভর করে, অন্যথা সাফল্যলাভ করিতে পারা যায় না, অগ্রগণ্য বিজয়সিংহ, প্রতাপাদিত্য, মোহনলাল, সুরেশ বিশ্বাস, কলম্বাস, গারীবল্ডী, নেপোলিয়ান, স্যাণ্ডো, শ্যামাকান্ত, রামমূর্ত্তি, ভীমভবানী, গোলাম, কাল্লু, ইমামবক্স ও আধুনিক গামা, গোবর, শ্যামসুন্দর, শ্যামা-কান্ত Atlas, জিবেস্কো প্রভৃতি মহাবীরগণ এবং এডিসন. ওয়ার্ডস ওয়ার্থ, মিলটন্, হোমার, সেক্সপেয়ার প্রভৃতি মহা মহা পণ্ডিত ও আবিষ্কারকগণ কেবল ইচ্ছাশক্তির প্রভাবে জগতে প্রসিদ্ধ ও চিরস্মরণীয়; ইহাব্যতীত জগতে ইচ্ছাশক্তিপ্রভাবে নানাপ্রকার অত্যাশ্চর্য্য কর্ম্ম সংসাধিত হইতেছে। এখন দেখা যাইতেছে যে, প্রত্যেক কার্য্যের জন্য শারীরিক স্বাস্থ্য এবং চিত্তের একাগ্রতা আবশ্যক হয়। শারীরিক স্বাস্থ্যলাভ করিতে হইলে ইহার সাধারণ নিয়ম পালন করিতে হয় এবং প্রবল ইচ্ছাশক্তি লাভ করিতে হইলে শারীরিক সুস্থতা আবশ্যক হয়। আবার শারীরিক সুস্থতা লাভ করিতে হইলে চরিত্র ও সংযম আবশ্যক এবং সংযম বা চরিত্র লাভ করিতে হইলে প্রাচীন প্রথামতে বাল্যকাল হইতে ব্রহ্মচর্য্যশিক্ষা অনুসরণ করিতে হইবে। পরবর্ত্তী অধ্যায়ে ব্রহ্মচর্য্য ও তাহার আনুষঙ্গিক আহারবিহারের বিষয় কিছু আলোচনা করিব।

ব্রহ্মচর্য্য।

ব্রহ্মচর্য্য বলিলে অনেকে যোগী বা সন্ন্যাসীর কথা মনে করেন। বাস্তবিক পক্ষে ব্রহ্মচর্য্যের অর্থ তাহা নহে, যে কোন ব্যক্তি গৃহস্থাশ্রমে থাকিয়া উহা পালন করিতে পারেন। সংযম ও ভোগবিলাসে অনাসক্ত অবস্থার নাম ব্রহ্মচর্য্য; প্রকৃতপ্রস্তাবে ব্রহ্মচর্য্যের মূল উদ্দেশ্য, "প্রত্যেক বিষয়ে সংযমী হওয়া।" শরীরস্থ ধাতুসকল আমাদের সকল শক্তির পরিচালক ও মহাশক্তিসম্পন্ন হইলে অবিচলিত ও অবিকৃত রাখিবার উপায়কে ব্রহ্মচর্য্য বা সংযম বলে। ধাতুই শরীরের সর্ব্বস্ব, চিকিৎসাশাস্ত্রেও এ কথার বিশেষ উল্লেখ আছে, যথা রস হইতে রক্ত, রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে "শক্তির" উৎপত্তি হয়, এবং এই "শক্তি" শুধু আমাদের নহে প্রত্যেক প্রাণীর প্রভাব বিকাশ করে। রস হইতে শক্তি পর্য্যন্ত এই সপ্তধাতুর তেজকে এক কথায় ওজঃ বলে, ইহা সর্ব্বশরীরব্যাপী এবং শরীর রক্ষার প্রধান সহায়। শরীরস্থ যে কোন ধাতু নষ্ট হইলে ওজঃধাতুও বিনষ্ট হইয়া থাকে, কারণ রস হইতে শক্তি পর্য্যন্ত সপ্তধাতুর সমষ্টি হইতে ওজঃধাতুর উৎপত্তি। এই ওজঃধাতু ব্রহ্মতেজ বলিয়া পরিচিত। ইহার অভাব হইলে মানুষের সৌন্দর্য্য, দৈহিক বল, ইন্দ্রিয়গণের পুষ্টি, বুদ্ধি, স্মরণশক্তি, ধারণাশক্তি প্রভৃতি সমস্তই নষ্ট হইয়া যায়, এবং সেই দেহ বহুবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া অল্পকালের মধ্যেই ধ্বংস হয়। 'শক্তি' প্রভৃতি ধাতুকে অবিরত রাখিবার সহজ উপায় অবলম্বন করাকে 'ব্রহ্মচর্য্যব্রত' বলে, অর্থাৎ যে সকল ক্রিয়ানুষ্ঠান দ্বারা আমাদের মনের পবিত্রতা বৃদ্ধি হয় এবং চিত্তসংযম হয় তাহাই ব্রহ্মচর্য্য; ফলে শারীরিক সুস্থতা ও মস্তিষ্কে প্রবলশক্তি সঞ্চয় হয়। এই শক্তির বলে মনের একাগ্রতাসাধন সহজসাধ্য হয়, মনের একাগ্রতাসাধন হইলে

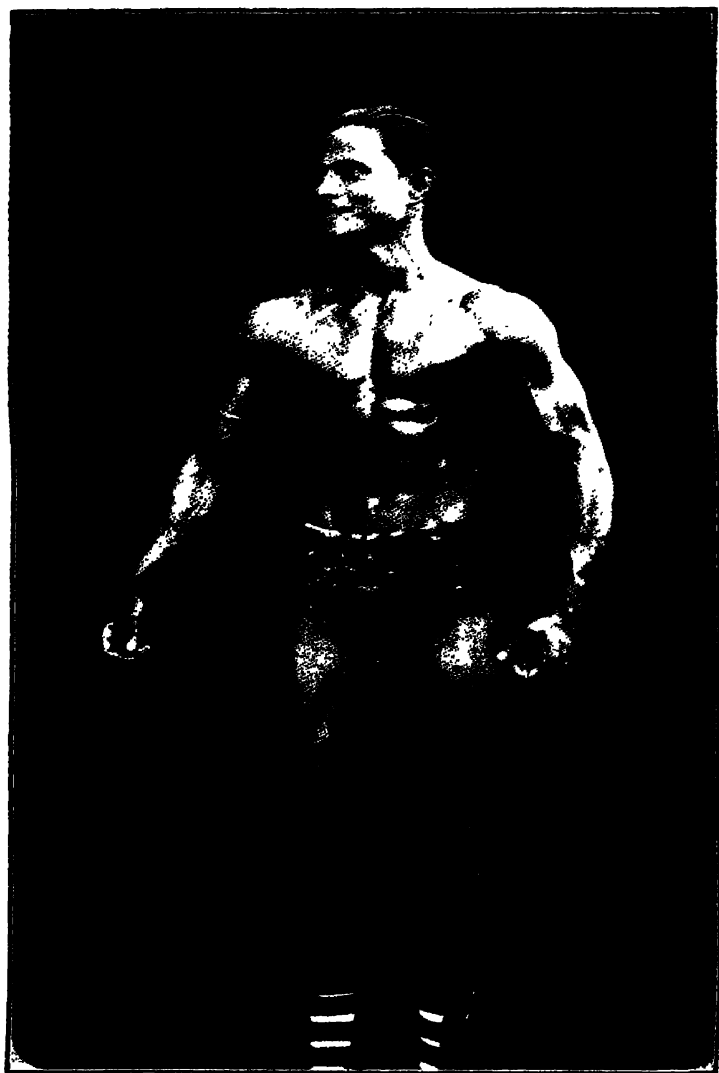
মানুষের অসাধ্য কিছুই হয় না। এইরূপ শিক্ষাকে প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা ব'লে, এই শিক্ষা বার্দ্ধক্যে বা যৌবনে আরম্ভ করিলে বিশেষ কৃতকার্য্য হওয়া যায় না, এই কারণে বাল্যকাল হইতে সতর্ক হওয়া আবশ্যক।

বিভিন্নপ্রকার আহারবিহার ও সঙ্গবিশেষে আমাদের চিত্ত বিভিন্নপথে পরিচালিত হয়, এবং ইহা হইতে চরিত্র গঠিত হয়, এইজন্য ব্রহ্মচারীগণের আহারবিহার বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইতে হয়। তাঁহাদের সাত্ত্বিক খাদ্যই আহার করা কর্ত্তব্য, তামসিক ও রাজসিক খাদ্য সর্ব্বতোভাবে বর্জ্জনীয়। যে সকল খাদ্য স্নিগ্ধ, আয়ু, সত্ত্বগুণ, দৈহিক বল, শক্তি এবং প্রীতি বর্দ্ধন করে সেই সকল খাদ্যই সাত্ত্বিক ;* ঘৃত, দুগ্ধ, শর্করা প্রভৃতি, অত্যন্ত কটু, অতিরিক্ত লবণ, অত্যুষ্ণ, অতি তীক্ষ্ণ, অতি রুক্ষ, শীতল অবস্থাপ্রাপ্ত, রসহীন, দুর্গন্ধ, পূর্ব্বদিন পক্ক, উচ্ছিষ্টপ্রভৃতি, অপবিত্র খাদ্যই তামসিক এবং মাংস, মৎস্য, ডিম্ব, মাদকদ্রব্য, পেঁয়াজ, রসুন প্রভৃতি রাজসিক।† ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনকারীদের সর্ব্বদা অন্তরে ভগবৎচিন্তা এবং মহৎ চিন্তাদি আশ্রয় দেওয়া কর্ত্তব্য, পবিত্র ও নিষ্ঠাবান হওয়া আবশ্যক, আহ্নিক, সন্ধ্যা, প্রাণায়াম, গায়ত্রী, পূজা, অর্চ্চনা প্রভৃতি ক্রিয়ানুষ্ঠান বিশেষ উপযোগী।

আহারবিহারের উপরও ইহার সাফল্য নির্ভর করে, শিক্ষার্থীর অর্থাৎ বাল্যকালে এ বিষয়ে আড়ম্বর না থাকাই শ্রেয়। সাধারণতঃ প্রাতঃকালে প্রাতঃকৃত্যসমাধান করিয়া অর্থাৎ স্নানাদির পর ক্ষুধার উদ্রেক হইলে অঙ্কুরযুক্ত কিছু ভিজা ছোলা, আদা ও লবণ একত্রে মিশ্রিত করিয়া খাওয়া এবং তৃষ্ণার উদ্রেকে আবশ্যক হইলে দুই একখানা বাতাসা বা মিশ্রি খাইয়া আবশ্যকমত জল পান করা হিতকর। তণ্ডুলের অন্ন,

---

*কামাদি রোগ দূর হয় এবং মনের মধ্যে নিষ্কামভাবের উদয় হয়।

†কাম-প্রবৃত্তিকে উন্মাদ করে এবং চিত্তকে অসৎপথে পরিচালিত করে।

আটা বা সুজির রুটী, ঘৃত, মুগ, ছোলা বা কলাইর দাইল, দুগ্ধ, মাখন, ছানা, আলু, পটল, বেগুণ, কাঁচকলার তরকারী, হিংচা, পলতা, নিমপাতা, শাকসব্জী প্রভৃতি এবং কাগজি ও পাতিলেবুর রস এবং আবশ্যকমত লবণ, চিনি বা বাতাসা এই সকল খাদ্যের মধ্যেই আহার নির্ব্বাচন করা উচিত; নারিকেল, বেল, আম্র, কলা, পেঁপে, কমলানেবু, কালজাম, সুপক্ক পেয়ারা, সুমিষ্ট লিচু, আঙ্গুর, কিসমিস, ইক্ষু, শাঁকআলু এবং দুগ্ধ প্রভৃতি খাদ্যের মধ্যে জলযোগ সম্পন্ন করা উচিত। রাত্রিকালে অন্নাহার না করিয়া পূর্ব্বোক্ত উপায়ে জলযোগ করা হিতকর, কারণ এই সমুদায় খাদ্য সাত্তিকগুণসম্পন্ন, ইহাতে চিত্ত স্থির ও পবিত্র থাকে, বস্তুতঃ এই শ্রেণীর খাদ্যে এদেশবাসীর পরিপাক-শক্তি অবিকৃত থাকে এবং স্বাস্থ্য উন্নতশীল হয়। আহারান্তে মুখ-শুদ্ধির প্রয়োজন হইলে পান, সুপারি, চুণ ও খয়ের অপেক্ষা ধনে, মৌরী, লবঙ্গ, ছোট এলাচ ও বড় এলাচের দানা এবং দারুচিনি অথবা অল্পপরিমাণে কর্পূর বা হরিতকী বিশেষ হিতকর।

দর্শন, শ্রবণ প্রভৃতির উপরও সংযম নির্ভর করে, যাহা শ্রবণ বা দর্শন করিলে চিত্ত অসংযত হয় তাহা হইতে আমাদের দূরে থাকা শ্রেয়। বস্তুতঃ যাহা দর্শন করিলে চিত্ত পবিত্র ও অবিচলিত থাকে, সেই সীমার মধ্যে অবস্থান করা উচিত; অর্থাৎ ভক্তিভাজন, বয়োবৃদ্ধ গুরুজন, মূল্যবান ধাতুদ্রব্য, পুষ্প, জল, গো, আকাশ, সূর্য্য, চন্দ্র, নক্ষত্র, দেবমূর্ত্তি এবং মাতৃমূর্ত্তি দর্শন করা শুভ। কাহারও সহিত একাসনে উপবেশন বা শয়ন করা উচিত নহে এবং দুষ্টসঙ্গ বা সংস্পর্শ যথাসাধ্য পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য; যেমন সুরভি পুষ্প হইতে নিয়ত সৌরভ নিঃসৃত হয়, যেমন মৃতদেহ হইতে নিয়ত পুতি-গন্ধ নিঃসৃত হয় তদ্রূপ প্রত্যেক ব্যক্তির শরীর হইতে বিভিন্নপ্রকার তড়িৎশক্তি ও পরমাণু নিঃসৃত হইতেছে, অন্যের উপর স্বভাবতঃই তাহার প্রভাব বিস্তৃত হয়, এমন কি

তাহা সংক্রামক রোগের ন্যায় মুনিঋষিগণের চিত্তকেও চঞ্চল করিতে সক্ষম হয়, এই কারণে সঙ্গ পরিত্যাগ করা আবশ্যক। বাক্‌সংযম ও শ্রুতিসংযম অভ্যাস করিতে হয়। নিতান্ত প্রয়োজনব্যতীত কাহারও সহিত বাক্যালাপ করা উচিত নহে, অধিক বাক্যালাপে শারীরিক শক্তি ক্ষয় হয়, মানসিক চঞ্চলতা বৃদ্ধি হয় এবং মস্তিষ্কের দুর্ব্বলতা জন্মায়। কটু ভাষা, কুযুক্তি, কুপরামর্শ, নিন্দা ও অপবিত্র ভাষা শ্রবণ করা উচিত নহে; তৈল, সুগন্ধিদ্রব্য, শ্বেতবস্ত্র, দর্পণ ও অস্ত্র ব্যবহার করা উচিত নহে। এই সকল নিয়ম ব্যতিক্রম করিয়া ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিলে নানাপ্রকার ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে, এই কারণে উক্ত নিয়মগুলি পালন করা উচিত।

এখন স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, মনুষ্যত্বলাভার্থ চরিত্রগঠন করিতে হইবে, চরিত্রগঠন করিতে হইলে মানসিক-শক্তি বা ইচ্ছা-শক্তির আবশ্যক, এবং ইচ্ছাশক্তিকে আয়ত্ত করিতে হইলে স্বাস্থ্যবান হওয়া প্রয়োজন এবং স্বাস্থ্যবান হইতে হইলে শক্তিলাভ করিতে হইবে এবং শক্তিলাভ করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্য ও তাহার আনুষঙ্গিক নিয়ম পালন করিতে হইবে। এখন ব্যায়ামসম্বন্ধে আলোচনা করিব।

ব্যায়াম।

(১)।

ব্রহ্মচর্য্যের ফলে অর্থাৎ শক্তিধারণে অভ্যস্থ হইলে শরীরে অমিত-বল সঞ্চয় হইবে, শরীর জ্যোতির্ম্ময় ও উজ্জ্বল হইবে, রোগ-শূন্য, পুষ্ট, ও কোমল দেহ লাভ হইবে, উদ্যমশীল হইবে এবং স্থিরচিত্ত হইবে ইহা নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে; কিন্তু দেহ উত্তম পেশীযুক্ত হয় না।

ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনসহ ব্যায়াম করিলে দেহ এক অপূর্ব্বগঠনে গঠিত হয় এবং দেহ পেশীযুক্ত হইয়া অধিক বলশালী হয়; কিন্তু ব্রহ্মচর্য্য ধারণে ভ্রূক্ষেপ না করিয়া কেবল ব্যায়ামে মনোনিবেশ করিলে দেহ জরাগ্রস্থ হয়। দেহ অল্পকাল মধ্যে খর্ব্বকায়, রুগ্ন ও নিস্তেজ হইয়া পড়ে, সামান্য পীড়ার আক্রমণে ভীষণ হইয়া দাঁড়ায়, দৃষ্টি-শক্তি রহিত হয় এবং স্মরণ-শক্তি লোপ পায়, আলস্য বৃদ্ধি হয় এবং প্রায় অল্লায়ু হইয়া থাকে। এইজন্য ব্রহ্মচারী না হইয়া ব্যায়ামচর্চ্চা করা উচিত নহে, ইহা বহুবিধ ক্লেশকর হয় মাত্র। ব্যায়ামকারীদের ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনই প্রধান সহায় এবং উহাই প্রাণস্বরূপ। যাহারা ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনে অক্ষম তাহাদের ব্যায়াম করা কোনমতেই উচিত নহে, তাহাদের ব্যায়াম তাদৃশ কার্য্যকরি নহে, তাহাদের পক্ষে শারীরিক বা মানসিক কোন চর্চ্চাই ভবিষ্যৎ মঙ্গলজনক নহে, তাহারা কোন প্রকারে উন্নত হইলেও অতি সামান্য কারণে ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। এইজন্য ব্রহ্মচর্য্যসহ ব্যায়ামচর্চ্চা করা একান্ত কর্ত্তব্য।

যাহাতে শরীর-যন্ত্র সমূহ, মাংস-পেশী, শিরা, স্নায়ুমণ্ডলী, অস্থি ইত্যাদি উপযুক্তভাবে গঠিত হইতে পারে; যাহাতে মানুষ আজীবন সুস্থ ও সবলশরীরে কালযাপন করিতে পারে, অথচ, তাহার মানসিক ও নৈতিক উন্নতিপথে কোন ব্যাঘাত না জন্মায়, এইরূপ শিক্ষাই প্রকৃত শরীরচর্চ্চা। শরীরচর্চ্চার অপর নাম 'ব্যায়াম' অর্থাৎ দৈহিক শ্রম, কেহ কেহ খেলা বা ক্রীড়াও বলিয়া থাকেন। এই দৈহিক শ্রম বা খেলার দ্বারা মানসিক স্ফুর্ত্তি ও একাগ্রতা বর্দ্ধিত হয়, কার্য্যে তৎপরতা জন্মায়, ক্ষুধা ও নিদ্রা বৃদ্ধি পায়, এবং সঙ্গে সঙ্গে দেহ পুষ্টিলাভ করে; পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি হয়, বস্তুতঃ দৈহিকশক্তি আশাতীত বৃদ্ধি হয়; কায়িকশ্রমজনিত ঘর্ম্ম নির্গত হয়, ঐ ঘর্ম্ম দ্বারা শরীর হইতে রোগ-জীবানু ও দূষিত পদার্থ,

দেহস্থ সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম লোমকূপ দিয়া নির্গত হইয়া শারীরিক স্বচ্ছন্দতা বৃদ্ধি করে।

আমরা নিশ্বাসের সহিত বায়ু হইতে অম্লজান (Oxygen) লইয়া রক্ত পরিশোধিত করি এবং প্রশ্বাসের সহিত দূষিত বায়ু ও শরীরের ক্ষয়-প্রাপ্ত অংশ শরীর হইতে বাহির করিয়া দিয়া থাকি, ইহার প্রধান সহায় ফুস্‌ফুস্‌। ব্যায়ামচর্চ্চার ফলে ফুস্‌ফুসের শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং ফুস্‌ফুসের শক্তি বৃদ্ধি হইলে, আমরা সহজেই অধিক পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ু (Oxygen) সেবন ও সেই পরিমাণ দূষিত বায়ু ত্যাগ করিতে পারিব। ফুস্‌ফুস্‌ দুর্ব্বল অবস্থায় যে পরিমাণ দূষিত বায়ু প্রতিবারে নিশ্বাসের সহিত ত্যাগ করিতে সক্ষম হইত না, তাহা আর হইবে না; পক্ষান্তরে অধিক পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ু দ্বারা শরীরের রক্তশোধন ও সঞ্চালন উভয় কার্য্য উত্তমরূপে সম্পন্ন করিতে পারিবে। সাধারণতঃ ব্যায়ামকারীদের সত্বর লাবণ্যবৃদ্ধি, রোগমুক্ত ও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি হইবার ইহাই প্রধান কারণ।

আমাদের আহার, নিদ্রা ও তৃষ্ণার উদ্রেক হইলে তাহা নিবৃত্ত করা উচিত, অন্যথায় স্বাস্থ্যহানি হয়; আবার অহেতুক অর্থাৎ আহার, নিদ্রা ও তৃষ্ণার উদ্রেকব্যতীত রসনাতৃপ্তিসাধনার্থে বা লোভপরবশে আহার বা পান করা এবং সুখ ও আরাম উপভোগার্থ অধিক সময় নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে। অধিক ভোজনে বা আহারবিহারের নিয়ম-ব্যতিক্রমে দেহ বিকৃতাঙ্গ হইয়া থাকে, শারীরিক অসুস্থতাহেতু নানাবিধ পীড়ার উৎপত্তি হয় এবং শরীর ভগ্ন হইয়া যায়, অধিক নিদ্রাতেও আলস্যতা বৃদ্ধি পায়, দেহ অকর্ম্মণ্য ও জড় হইয়া যায় এবং স্নায়ুসকল ও হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, পানাহার ও নিদ্রা ব্যায়ামকারিগণের প্রধান সহায়; ইহা ইচ্ছানুযায়ী হ্রাসবৃদ্ধি করা যায়; কিন্তু তাহার একটি নির্দ্দিষ্ট নিয়ম থাকা উচিত। রাত্রিকালে

আট ঘটিকার মধ্যে আহারাদি সমাপন করিয়া. বিশ্রাম ও সদালাপের পর নয়টার সময় নিদ্রা যাওয়া এবং অতি প্রত্যুষে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে প্রত্যেকেরই প্রাতঃকৃত্য সমাধা করিয়া ব্যায়ামাদি করা এবং সূর্য্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গে স্নানাদি ক্রিয়া সম্পন্ন করা স্বাস্থ্যলাভের উপায়।

ব্যায়াম (Physical Exercise) সাধারণতঃ তিন প্রকার যথা, পেশীসমূহের ব্যায়াম (Muscular Exercise), শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম (Breathing Exercise) এবং মানসিক ব্যায়াম (Mental Exercise)। এই তিন প্রকার ব্যায়াম আবার বহুশ্রেণীতে বিভক্ত এবং প্রত্যেক ব্যায়াম বিশেষ বিশেষ উদ্দেশ্যে প্রচলিত; অর্থাৎ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নির্দ্দিষ্ট পেশীসমূহ, শারীরিক শক্তি, নির্দ্দিষ্ট কোনও অঙ্গের শক্তি, শারীর যন্ত্রের ক্রিয়াশক্তি, বল, জ্যোতিঃ প্রভৃতি বিভিন্ন ব্যায়ামের দ্বারাই বিকাশপ্রাপ্ত হয়। এই শারীরিক ব্যায়ামকে তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করা যাইতে পারে যথা : উগ্র, মৃদু ও মিশ্র। এই তিন শ্রেণীর ব্যায়াম বিভিন্ন প্রকারে আমাদের শরীর গঠন করিয়া থাকে।

ইচ্ছামত পেশীসকলের সঞ্চালনকে উগ্র ব্যায়াম কহে :—ডন, বৈঠক, দাঁড়টানা, মুগুর, ডাম্বেল, বার, বার্ব্বেল, রিং, লাঠি, সন্তরণ, শুধুহাতের ব্যায়াম প্রভৃতি।

মৃদু ব্যায়াম ইচ্ছানুবর্ত্তী নহে, অর্থাৎ ইহাতে ইচ্ছানুসারে কোনও পেশী একইভাবে সঞ্চালিত হয় না :—শকটে বা যানে ভ্রমণ, সেলাই বা লেখার কাজ, অল্পায়াসসাধ্য গৃহকর্ম্মাদি, ছুতারের-কাজ, চিত্র-অঙ্কন প্রভৃতি।

মিশ্র ব্যায়াম যথা :—অশ্বারোহণ, নৃত্য, গীত, কুস্তি, মুষ্টিযুদ্ধ, দৌড়ান, লম্ফন, প্রাণায়াম ইত্যাদি। এই শ্রেণীর কার্য্যে পেশীসমূহের সঞ্চালন ইচ্ছানুবর্ত্তি।

উগ্র ব্যায়ামের সাহায্যে দেহ সুগঠিত হয়, দেহে বলসঞ্চয় ও ইচ্ছানুযায়ী পেশী গঠিত করা সহজ। ইহাদ্বারা অল্পদিনের মধ্যে দৈহিক পুষ্টি আশ্চর্য্যরূপে বৃদ্ধি হইতে দেখা যায়। এই শ্রেণীর ভিন্ন ভিন্ন ব্যায়ামে দেহের ভিন্ন ভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গসকল ইচ্ছানুযায়ী পুষ্টিলাভ করে; যেমন, বৈঠক, পদব্রজে ভ্রমণ, দৌড়ান বা ফুটবল প্রভৃতি খেলাতে কোমর হইতে নিম্নভাগ অতি সুন্দররূপে গঠিত হয় ও পেশীযুক্ত হয়; ডন, রিং, বার, দাঁড়টানা, ডাম্বেল, বার্ব্বেল প্রভৃতি ব্যায়ামে বাহুদ্বয় এবং কোমর হইতে গ্রীবাপর্য্যন্ত দেহভাগ পেশীযুক্ত হইয়া সুন্দরাকৃতি হয়; আবার নৃত্য, মুষ্টিযুদ্ধ, কুস্তি, অশ্বারোহণ, টেনিস, সন্তরণ, প্রাণায়াম প্রভৃতি কর্ম্মে দেহের সমূহ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ উপযুক্তরূপে গঠিত হয় এবং সবল ও পেশীযুক্ত হয়।

মৃদু ব্যায়ামে নির্দ্দিষ্টরূপে দেহের কোন অংশ পুষ্ট বা সবল হয় না। কারণ এই শ্রেণীর কার্য্য অত্যন্ত অল্পায়াসকর এবং অনির্দ্দিষ্ট সময়ে ও নিয়মে অনুষ্ঠিত হয়, বস্তুতঃ ইহাতে কোন প্রকার শারীরিক শক্তিচর্চ্চা হয় না, এজন্য এই সমুদায় কার্য্যের দ্বারা দৈহিকশক্তি ও স্বাস্থ্যলাভ করা অনিশ্চিত।

মূল কথা ব্যায়াম বা কর্ম্মাদি দ্বারা দেহস্থ যে অঙ্গের পরিচালনা অধিক হইবে, সেই অঙ্গের গঠন সুন্দরাকৃতি ও শক্তিশালী হয়; যে মস্তিষ্কের পরিচালনা করে তাহার মস্তিষ্কের শক্তি বৃদ্ধি হয়, যে ব্যক্তি নানাবিধ প্রক্রিয়া দ্বারা উদরের যত্ন অধিক করে তাহার উদরই অধিকতর বৃদ্ধি হয় এবং ভুক্তদ্রব্যাদি জীর্ণ করিবার শক্তি লাভ হয়। আবার যে ভার ও পাল্কী বহন করে তাহার স্কন্ধদেশ অধিকতর পুষ্ট ও বলশালী হয়। এই প্রকার বিভিন্ন অঙ্গ পরিচালনা দ্বারা দেহ বিভিন্নরূপে পুষ্ট হইয়া থাকে।

সাধারণতঃ উগ্র ও মিশ্রব্যায়ামই সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী, ইহাদ্বারা দেহে যেরূপ অমিত বলসঞ্চয় হয় এবং দেহ যেরূপ সুগঠনে গঠিত হয়

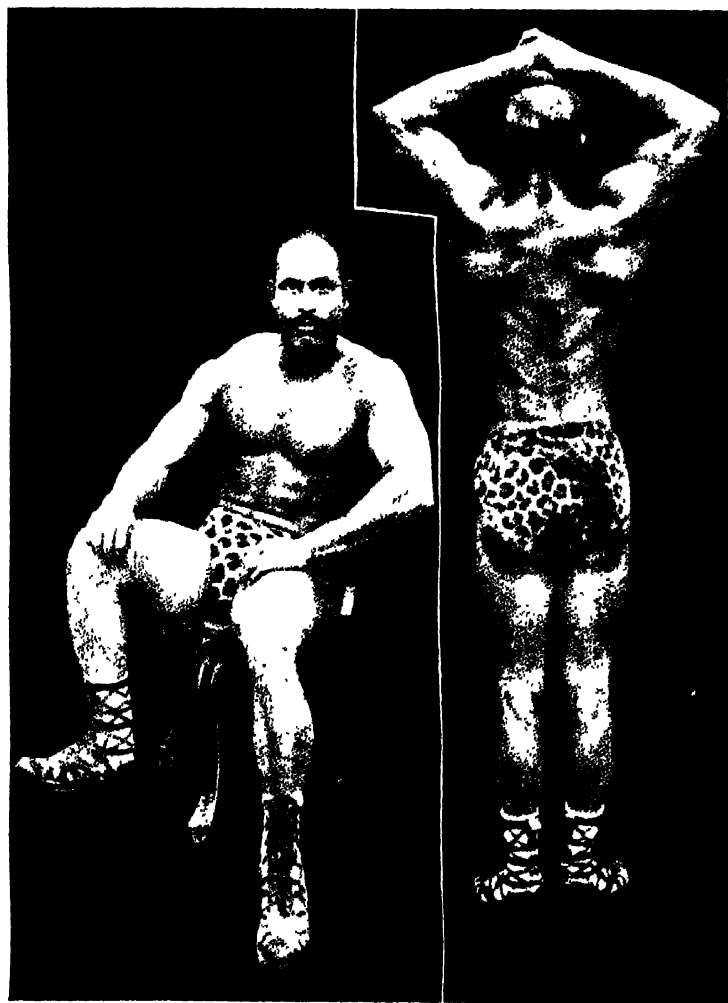
সেইপ্রকার মানসিক শক্তি বৃদ্ধির সহিত দুর্জ্জয় সাহসও জন্মায়। বিপদ হইতে রক্ষা পাইতে হইলে, অন্যান্য-উৎপীড়ন ও শত্রুকবল হইতে পরিত্রাণলাভ করিতে হইলে এবং বীর ও যোদ্ধা হইতে হইলে, শীঘ্র সুস্থ ও সবল হইতে হইলে এবং কর্ম্মঠ বা দেহকে কার্য্যকরি করিতে হইলে এই শ্রেণীর ব্যায়ামই একমাত্র উপযোগী। সকল প্রকার ব্যায়ামই নির্দ্দিষ্ট ও নিয়মিতভাবে অভ্যাস করিতে হয়, কোন প্রকার নিয়মের ব্যতিক্রম করিলে ব্যায়ামের সাহায্যে শরীরের উন্নতি অত্যন্ত কষ্টকর হয়। অনেকে সকল ঋতুতে সমানভাবে ব্যায়ামচর্চ্চা করেন ; বস্তুতঃ গ্রীষ্মকালে তাঁহাদের শরীর অত্যন্ত উগ্র হইয়া যায়, ফলে শরীরস্থ উৎকৃষ্ট ধাতুসকল বিনষ্ট হয়। এইজন্য ঋতু অনুযায়ী আহারবিহারের উপর বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা ও যাহাতে শরীর স্নিগ্ধ থাকে তদ্বিষয় যত্ন লওয়া উচিত। অতিরিক্ত ব্যায়াম করা, উগ্র বা উষ্ণ আহার বা পানীয় ব্যবহার করা অনুচিত; আবশ্যক হইলে সোডা, লেমনেড, নেবুর রস মিশ্রিত চিনি বা মিছরির সরবৎ প্রভৃতি ব্যবহার করা যাইতে পারে, ইহা অত্যন্ত হিতকর।

সাধারণতঃ ঘর্ম্ম নির্গত হইলে ব্যায়াম হইতে বিরত হইতে হয়। প্রথম অবস্থায় ঘর্ম্মাক্ত হইলেই বুঝিতে হইবে ব্যায়ামকার্য্য সম্পূর্ণ হইয়াছে। রুগ্নশরীরে অথবা নূতন শিক্ষার্থীর ঘর্ম্ম নির্গত হইবার পরও ব্যয়ামে রত থাকা উচিত নহে। ইহাতে শারীরিক শক্তি, চর্ব্বি বা তৈলাক্ত পদার্থ, রক্ত, মাংস প্রভৃতি ক্ষয়প্রাপ্ত হয়; ফুস্‌ফুস্, হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্ক প্রভৃতির বিকৃতি ঘটে; বস্তুতঃ কর্ম্ম ও প্রবৃত্তির পরিবর্ত্তন দেখা যায়, এতদ্ব্যতীত দেহ খর্ব্বাকার ও মাংসপেশীসমূহ নিস্তেজ হইয়া ক্রমশঃ কর্ম্মশক্তি হারায়, তাহা পুনর্গঠনে অত্যন্ত কষ্টকর হইয়া পড়ে, এই কারণে অতিরিক্ত ব্যায়াম সর্ব্বতোভাবে নিষিদ্ধ।

কেবল ব্যায়ামের সাহায্যে শারীরিক পুষ্টি ও দৈহিক শক্তিলাভ হয় না; তৎসহ ইহার প্রত্যেক আনুষঙ্গিক নিয়মটী পালন করিতে হয়

বিশেষতঃ প্রবল আন্তরিক ইচ্ছা ও আকাঙ্ক্ষা থাকা চাই-ই, ইচ্ছাই সাধনার প্রধান সহায়। প্রত্যেকের মনে "আমি সুস্থ ও বলিষ্ঠ হইব", "জগতে অমিতশক্তির পরিচয় দিয়া বিখ্যাত হইব", "—এতদিনের মধ্যে আমি প্রতিদ্বন্দীকে নিশ্চয়ই পরাস্ত করিব"—এই প্রকার প্রবল আকাঙ্ক্ষা বা একান্ত ইচ্ছা থাকা চাই। ভ্রমণে ও কর্ম্মে শরীরের গুরুত্ব রক্ষা করা এবং "আমি ক্ষমতাশালী 'ইহা' কেন পারিব না", অথবা 'দুর্ব্বলের ন্যায় হেলিয়া দুলিয়া কার্য্য করিব কেন?"—এতদ্ব্যতীত সকল সময়ে "আমি ক্ষমতাশালী হইয়াছি ও হইব" এই প্রকার চিন্তা ও চেষ্টা থাকা আবশ্যক এবং মধ্যে মধ্যে পরীক্ষার দ্বারা দেখা উচিত যে শরীরের পরিমাণ পূর্ব্ববৎ আছে কি বৃদ্ধি হইয়াছে। এই প্রকার বহুবিধ উপায় দ্বারা বলবান ও হৃষ্টপুষ্ট হওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করা আবশ্যক। ইচ্ছা থাকিলে অল্পকাল মধ্যেই আশাতীত উন্নতি দেখা যায়। উদ্দেশ্য লইয়া ব্রতী হইলে তাহার অধিকাংশই পূরণ হইবে, বর্ত্তমান যুগে এ বিষয় যথেষ্ট উদাহরণ দেওয়া যাইতে পারে।

প্রাচীনকালের ইতিহাস হইতেও আমরা প্রমাণ পাই যে, ব্যায়াম প্রবর্ত্তক গ্রীসদেশে স্ত্রীপুরুষনির্ব্বিশেষে সকলেই ব্যায়াম করিত এবং অধ্যবসায়ের ফলে জগতের মধ্যে তাহারা এক সময় দীর্ঘায়ু, অমিত শক্তিশালী ও সৌন্দর্য্যবান হইয়াছিল। আমাদের দেশবাসীর স্বাস্থ্য বর্ত্তমান শক্তিচর্চ্চার আন্দোলনে পড়িয়া পূর্ব্বাপেক্ষা অনেকাংশে পরিবর্ত্তিত হইয়াছে। ব্যায়াম করিলে দৈহিকগঠন ও সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি হয় ইহা ব্যায়ামকারীগণকে দেখিলেই বুঝিতে পারা যায়। উপযুক্ত ব্যায়ামে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের পূর্ণতা, মুখশ্রী, বর্ণের উজ্জ্বলতা ও চর্ম্মের মসৃণতা বৃদ্ধি হয়, ইহাতে মানুষ সুন্দরাকৃতি ছাড়া কদাকার ও কুৎসিৎ হয় না। আমাদের দেশে ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে অল্পবিস্তর ব্যায়ামচর্চ্চার সঙ্গে সঙ্গে নারীসমাজেও ব্যায়ামশিক্ষা বিস্তার লাভ করিয়াছে, পূর্ব্ববর্ত্তী কালে

শ্রীযুক্ত ভাবন কৃষ্ণ শী। (৪১ পৃঃ)

আমাদের দেশে অনভিজ্ঞ ব্যক্তিগণ এ বিষয়ে প্রতিবাদ করিতেন যে, নারীজাতি ব্যায়াম করিলে তাহাদের সৌন্দর্য্য ও কমনীয়তা হারাইবে। এখন বুঝিয়াছেন সে বিশ্বাস কত ভ্রমাত্মক। বস্তুতঃ তাঁহাদের সৌন্দর্য্য ও কমনীয়তা নষ্টের পরিবর্ত্তে সুন্দররূপে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। চর্ম্মের মসৃণতা, বর্ণের উজ্জ্বলতা, নিখুঁত স্বাস্থ্য ও শক্তিবৃদ্ধি এবং মাংসপেশী সুগঠিত করাই ব্যায়ামের প্রধান কাজ।

(২)

প্রাচীন ইতিহাস হইতে জানা যায় যে, অতি প্রাচীনকাল হইতে গ্রীকগণ শক্তিচর্চ্চা করিতেন এবং তাঁহারা এ বিষয়ে প্রভূত উন্নতিলাভ করিয়াছিলেন। তাঁহাদের দেশে অদ্যাপি ব্যায়ামাগার প্রভৃতি যে সকল প্রতিষ্ঠান দেখিতে পাওয়া যায় তাহা জগতের মধ্যে অন্যতম। তাঁহারা স্ত্রীপুরুষনির্ব্বিশেষে সকলেই ব্যায়ামচর্চ্চা করিতেন, ইহা তাঁহাদের প্রাথমিক শিক্ষা বলিয়া পরিগণিত ছিল। ঐতিহাসিক প্রমাণে জানা যায় যে, সর্ব্বপ্রথমে গ্রীকগণের মধ্যে ব্যায়ামচর্চ্চার প্রচলন ছিল, তৎপূর্ব্বে ব্যায়ামের উন্নতপ্রণালী কোথাও প্রচলিত হয় নাই, পরে জার্ম্মান, ইংলণ্ড, ফ্রান্স, আমেরিকা, জাপান, চীন ও ভারতবর্ষে প্রচলিত হয়। ইহার পূর্ব্বে সকল দেশেই কয়েকপ্রকার মল্লযুদ্ধ বিশেষরূপে প্রচলিত ছিল মাত্র। বর্ত্তমান আমাদের দেশ এ বিষয়ে পূর্ব্বাপেক্ষা অনেক অগ্রসর হইয়াছে। বিখ্যাত রামমূর্ত্তি নাইডু ও পাশ্চাত্য ব্যায়ামবীর ইউজেন স্যাণ্ডো প্রভৃতির ব্যায়ামান্দোলনের পূর্ব্বে অনেকে আধুনিক ব্যায়ামসম্বন্ধে সম্পূর্ণ অনভিজ্ঞ ছিলেন। তৎকালে অনেকেই বলিতেন ব্যায়াম করিয়া কি হইবে? ইহাদ্বারা কোন উপকার হয় না ইত্যাদি। শারীরতত্ত্ববিদ্ পণ্ডিতগণ বলেন যে, প্রতি মুহূর্ত্তে আমাদের শরীরের কিছু-না-কিছু ক্ষয় হইতেছে এবং তাহা আহার ও নিশ্বাসপ্রশ্বাস দ্বারা পূরণ হয়। এই তিনটি প্রক্রিয়া যথানিয়মে চলিলেই

মানুষ স্বাস্থ্যবান হইতে পারে। এই তিনটি কার্য্যের জন্য অস্থি ও স্নায়ুমণ্ডলী প্রত্যক্ষভাবে আমাদের লক্ষ্যের বিষয় নহে, শরীরস্থ মাংসপেশীসমূহই আমাদের প্রধান লক্ষ্যের বিষয়; কারণ ইহাই আমাদের সর্ব্বপ্রকার শক্তির পরিচালক, ইহারা অধিক শক্তিশালী হইলে আমরা তদনুযায়ী কার্য্যক্ষম হইয়া থাকি, এইজন্য সমুদায় মাংসপেশীগুলিকে সঞ্চালন করা ও তাহাদিগকে শক্তিশালী করা প্রয়োজন,—ব্যায়ামই এ বিষয়ের প্রধান সহায়। ব্যায়াম দ্বারা যে শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্রিয়া হয়, তাহাদ্বারা প্রাণায়ামের ক্রিয়াও হয়, নির্দ্দিষ্ট সময় ও পরিমাণ এ বিষয়ে বিশেষ সাহায্য করে। খাদ্য এবং পানীয় যেমন শরীরের পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয়, তদ্রূপ ব্যায়াম করাও শরীরসংরক্ষণের জন্য একটি প্রয়োজনীয় বিষয়। শরীরে অতিরিক্ত মেদ ও মাংসসঞ্চয়ের পূর্ব্বেই ব্যায়ামে অভ্যস্ত হওয়া উচিত। দেহ স্থূলকায় হইলে কোনপ্রকার শ্রমসাধ্য ব্যায়াম বা কার্য্য করা অত্যন্ত কষ্টকর হয় এবং সহজেই শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, যদি কাহারও ব্যায়ামচর্চ্চার ফলে শরীর স্থূলকায় হয় তাহার বিষয় স্বতন্ত্র, প্রথম হইতে নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করায় তাহার মাংসপেশীসমূহ অপেক্ষাকৃত (যাহারা ব্যায়াম করেনা তাহাদের অপেক্ষা) বলিষ্ঠ ও কর্ম্মঠ।

পুরুষ কি স্ত্রী কাহারও শরীর মোটা থল-থলে হওয়া উচিত নহে। হাড়-মাংসেজড়িত নিটোল শরীরই সুস্থ ও সবলের লক্ষণ। ইহা কেবল মাত্র ব্যায়ামাদির দ্বারাই সম্ভব হয়, বস্তুতঃ শরীরস্থ মাংসপেশীগুলিকে উপযুক্তরূপে উন্নত ও শক্তিশালী করিয়া স্বাস্থ্য ও সুখ বজায় রাখা, পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি করা, হৃৎপিণ্ডের কার্য্য সম্যকরূপে পরিচালিত করা এবং সর্ব্বোপরি অন্ত্রের কার্য্য নিয়মিতরূপে সম্পাদনের সুযোগ দান করাই ব্যায়ামের প্রধান কার্য্য; এই জন্য উপযুক্ত ব্যায়ামাদি দ্বারা আমাদের মাংসপেশীগুলিকে সবল এবং কার্য্যোপযোগী করিয়া

রাখা একান্ত প্রয়োজন। শরীরস্থ পেশীসকলকে সদা কার্য্যে লিপ্ত করিতে পারিলেই উহা পূর্ণভাবে বিকশিত এবং সবল হইয়া, যে কার্য্যসাধনের জন্য সৃজিত হইয়াছে, তাহা সম্পন্ন করিবে নতুবা নিশ্চেষ্ট থাকিলে পেশীসকলও নিশ্চেষ্ট হইয়া ক্রমশঃ ক্ষীণ হইয়া যায়, তখন উহা কর্ম্ম-শক্তি হারায় এই অবস্থাকে Atrophy (শুষ্কভাব) বলে। হৃৎপিণ্ড, পাকস্থলী ও অন্ত্রপ্রদেশও কতকভাবে পেশীসমষ্টি বলিয়াই ধরা হইয়া থাকে, সুতরাং উহাদের স্বকার্য্যে নিযুক্ত রাখার জন্য ব্যায়াম বা কর্ম্ম একান্ত প্রয়োজন। ব্যায়ামের সাধারণ নিয়ম কি? এবং কোন্ ব্যায়ামে কোন্ কোন্ পেশী সম্যক পরিচালিত হইয়া উৎকর্ষ লাভ করিতে পারে তাহা জানা আবশ্যক। এইজন্য বিশিষ্ট ব্যায়াম শিক্ষকের অনুমোদিত নিয়মানুযায়ী ব্যায়াম করিতে হয়।

যে কোনপ্রকার ব্যায়াম করা হউক না কেন, যদি প্রতিদিন নিয়মিত অভ্যাস রাখা না হয়, তাহা হইলে কোনও ফল হয় না। অনেকে খামখেয়ালিভাবে কয়েক দিবস ব্যায়ামের পরই শরীরে পরিবর্ত্তন দেখিতে চায়, ফলতঃ তাহা হয় না, তখন ভগ্নোৎসাহ হইয়া সকলপ্রকার ব্যায়ামই অনর্থক বলিয়া মনে করে। ইহা কোনও সাধনার লক্ষণ নহে। রামমূর্ত্তি, স্যাণ্ডো, শ্যামাচরণ প্রভৃতি বিখ্যাত ব্যায়ামশিক্ষকের জীবনী আলোচনা করিলে জানা যায় যে, শৈশবে তাঁহারাও নিরতিশয় দুর্ব্বল ও পীড়াকাতর ছিলেন, কিন্তু একমাত্র অধ্যবসায় ও নিয়মিত ব্যায়াম অভ্যাসের ফলে তাঁহারা এক সময় সমাজের সুপরিচিত হইয়াছেন। সকলকেই যে উহাদের সমকক্ষ বীর হইতে হইবে তাহা নহে, তবে শরীর রক্ষার জন্য যেটুকু ব্যায়ামের প্রয়োজন তাহা ব্যক্তিমাত্রেরই করা উচিত নতুবা শারীরিক সুস্থতা লাভ করা অসম্ভব।

সত্বর উন্নতির আশায় অত্যধিক ব্যায়াম করা অনিষ্টকর এবং আলস্যবশতঃ ব্যায়াম উপযুক্তরূপ না হওয়াও স্বাস্থ্যহানিকর।

এইজন্য ব্যায়ামশিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যপরীক্ষা করিয়া কোন্ শিক্ষার্থীর পক্ষে কত সময় এবং কি প্রকার ব্যায়ামের আবশ্যক তাহা অভিজ্ঞ চিকিৎসক বা ব্যায়াম শিক্ষকের দ্বারা নিরূপণ করিতে হয়; কারণ অনেক সময় নিজের বিবেচনাশক্তি উহা নিরূপণ করিতে সক্ষম হয় না। অনেকে সামর্থ্য সত্ত্বেও কোনও প্রকার ব্যায়াম এমন কি একটু পথভ্রমণ করিতেও কুণ্ঠিত হয়। এরূপ স্থলে ব্যায়াম-শিক্ষকের আদেশমত তাহার ব্যায়াম সম্বন্ধে আত্মীয়গণের দায়ীত্ব গ্রহণ করা উচিত।

ব্যায়ামকারিগণের প্রধানতঃ চারিটি বিশিষ্ট গুণ থাকা আবশ্যক, যথা—আসক্তি, ইচ্ছা, আশা ও শক্তি; ব্যায়ামের প্রতি প্রগাঢ় আসক্তি না থাকিলে ইহাদ্বারা কোন প্রকার উন্নতি হয় না। সর্ব্বপ্রকার ব্যায়াম বা কর্ম্মাদি করিবার সময় মনে মনে ইহা চিন্তা করা আবশ্যক যে, "এই কর্ম্ম আমি কেন করিতেছি, বা এই ব্যায়াম আমি কেন করিতেছি, ইহা দ্বারা আমার কি হইবে," ইত্যাদি; কারণ অন্তরে এই প্রকার চিন্তা না থাকিলে আসক্তি জন্মাইতে পারে না এবং আসক্তি না জন্মাইলে কোন কর্ম্মেই ব্রতী হওয়া যায় না বা তাহা সুসম্পন্ন করিবার মত উদ্যম থাকে না; বস্তুতঃ আসক্তিহীন কর্ম্মের দ্বারা ফললাভ অসম্ভব। ব্যায়াম করিবার সময় প্রবল ইচ্ছাশক্তির আবশ্যক, কারণ ইচ্ছা না থাকিলে কেহ কখনই নিজেকে কোন কাজে নিযুক্ত করিতে পারে না এবং কোনপ্রকার শক্তিলাভ করিতে পারে না। ব্যায়ামকালে মনে মনে চিন্তা করিতে হয় "আমি কেন এই অঙ্গ সঞ্চালন করিতেছি এবং ইহার উপকার কি," এই চিন্তার ফলে যাহা জ্ঞাত হইবে তাহা লাভ করিবার জন্য ইচ্ছা করিবে। ব্যায়াম বা কর্ম্মাদি করিবার সময় নিজেকে কখনো দুর্ব্বল বলিয়া মনে করিবে না, সকল সময় প্রভূত শক্তিশালী বলিয়া বিশ্বাস রাখিবে এবং শীঘ্র আরও বলশালী ও হৃষ্টপুষ্ট হইব এইরূপ আশা

করিবে। এই সকল প্রবল ইচ্ছাশক্তির সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক শক্তির আবশ্যক হয় এবং ব্যায়ামকারীর শক্তি বুঝিয়া সেই শক্তি অনুযায়ী ব্যায়াম নির্ব্বাচিত হয়।

যখন যে অঙ্গে কর্ম্ম বা ব্যায়াম করিবে তখন সেই অঙ্গে শারীরিক ৡ ভাগ শক্তি প্রয়োগ করিবে। শক্তিসহকারে ব্যায়াম না করিলে ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সফল হয় না। এতদ্ব্যতীত বিবিধ প্রতিযোগীতায় ও কর্ম্মাদি দ্বারা পরস্পরকে নিজ নিজ শক্তির পরিচয় দেওয়ার চেষ্টা করিতে হয়। Match ও Compitition—ইহা দ্বারা বলক্ষয় না হইয়া বল বৃদ্ধি হয়, উদ্যম ও উৎসাহ প্রবল হয়। কেবল ব্যায়াম করা ভাল এই মনে করিয়া ব্যায়াম করিলে, তদ্বারা কোন উপকার হয় না, ইহাতে কেবল সময় নষ্ট হয় মাত্র। ব্যায়ামের কোন নির্দ্দিষ্ট নিয়ম না থাকিলে বা শুধু খেয়ালের বশবর্ত্তী হইলে অর্থাৎ কোন দিন ব্যায়াম করিলাম, কোন দিন করিলাম না, আবার কোন দিন অতিরিক্ত ভাবে ব্যায়াম করিলাম—ইহাতে নানাপ্রকার বিপদ ঘটিয়া থাকে, যথা;—কুচ্‌কি, ফোস্কা, বেদনা, বাত, মূর্চ্ছা, খিল ধরা, অবসন্নতা, কোষ্ঠ-বদ্ধতা, জ্বর, মাথাঘোরা, প্রভৃতি (বিভিন্ন প্রকার ব্যায়ামে)।

উপযুক্ত ব্যায়ামদ্বারা পাকযন্ত্র, যকৃত, মূত্রাশয়, স্নায়ুমণ্ডলী প্রভৃতির দোষ দূরীভূত হয়। শরীরযন্ত্রসমূহ দোষমুক্ত হইলে শরীর সুস্থ হয়, কোন পীড়ার ভয় থাকে না, সেজন্য পাশ্চাত্য বীর স্যাণ্ডো বলিয়াছেন, "Healthy body is non-conductor of disease" স্বাস্থ্যবান দেহ রোগের অপরিচালক। উপযুক্ত স্বাস্থ্যকর রক্তবীজ প্রস্তুত না হইলে প্রাণীমাত্রেই রোগযুক্ত হয়। রক্তসঞ্চালন ও রক্তমিশ্রণকার্য্য যথা নিয়মে হইতে থাকিলে প্রাণীদেহ সহসা কোন রোগাক্রান্ত হয় না। চিকিৎসকগণ রোগের কারণ বুঝিয়া চিকিৎসা করেন তাহা আর কিছুই নহে, ঔষধপ্রয়োগে যন্ত্রটিকে পুনরুজ্জীবিত করা হয় মাত্র। ঔষধসেবন

অপেক্ষা নিয়মিত ব্যায়ামচর্চ্চা দ্বারা শরীরকে নীরোগ ও উপযোগী করিয়া লওয়া সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেয়, ইহাতে ব্যাধিবীজ শরীরকে আক্রমণ করিতে পারে না।

কিন্তু আমাদের দেশে অনভিজ্ঞ বালক ও যুবকগণ প্রায়ই সঙ্গী লাভ করিবার জন্য বা আমোদ আহ্লাদের জন্য ব্যায়ামক্ষেত্রে গমন করে। প্রায়ই দেখা যায়, যত সংখ্যক ব্যায়ামকারী ব্যায়াম করে, তাহা অপেক্ষা অধিক ব্যক্তি ব্যায়ামের নামে কেবল বাজে আমোদ ও স্ফুর্ত্তি করিবার জন্যই উপস্থিত হয়। তাহাদের আগমন কেবল খেয়ালের বশবর্ত্তী; সুতরাং তাহাদের পক্ষে ব্যায়ামের উপকারিতা লাভ করা স্বপ্নবৎ, কিন্তু যাহারা স্বাস্থ্য ও শক্তিলাভের জন্য ব্যায়াম করে তাহাদের উপকার ও উন্নতি সুনিশ্চিৎ। এই দুই শ্রেণীর মধ্যেও নানাপ্রকারের ছাত্র দেখিতে পাওয়া যায়, অর্থাৎ আমোদ আহ্লাদের জন্য যাহারা আগমন করে, তাহাদের মধ্যে কেহ তাড়নায়, কেহ প্রিয় সঙ্গিগণের সহিত মিলিত হইবার উদ্দেশ্যে ও কেহবা ব্যায়াম উদ্দেশ্যে আগমন করে। যাহারা ব্যায়ামোদ্দেশ্যে আখড়ায় বা ব্যায়ামক্ষেত্রে আগমন করে, তাহাদের মধ্যে কেহ নাম বা যশোলাভ করিবার জন্য, কেহ পেশীগঠনের জন্য বা শরীর দৃঢ় করিবার জন্য, কেহ সবল ও শক্তিমান্ হইবার জন্য, কেহ পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি করিবার জন্য, কেহ নীরোগ হইবার জন্য, কেহ সুন্দর ও সুশ্রী হইবার জন্য, কেহ স্থূলকায় হইবার জন্য এবং কেহবা উক্ত বিষয়ে প্রাধান্যলাভ করিবার জন্য। ব্যায়ামকারিগণ উক্ত যে কোন বিষয়ে সাফল্যলাভ করিবার চেষ্টা করিলে সে নিশ্চয়ই আশানুরূপ ফললাভ করিতে পারে, কিন্তু যে ব্যক্তি সুস্থ ও বলশালী হইবার আশায় নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করে সে ভবিষ্যতে সকল বিষয়েই প্রাধান্যলাভ করিতে পারে, অর্থাৎ সে শক্তি, দৈহিক পুষ্টতা, সৌন্দর্য্য, নীরোগদেহ ও দীর্ঘায়ু লাভ করিতে পারে। হৃদয়ে যে বিষয়ের প্রবল আকাঙ্ক্ষা

থাকে তাহাই লাভ করা সহজসাধ্য এবং তাহাই স্পষ্টতঃ কার্য্যকরি হয়। যদি কেহ দীর্ঘ (Tall) হইতে বা খর্ব্ব হইতে ইচ্ছা করে তাহা হইলে ইচ্ছাশক্তিপ্রভাবে সে তাহাতেই পরিণত হইতে পারে; এমন কি, যদি কেহ শীঘ্র মরিব এইরূপ ইচ্ছা করে তবে সে শীঘ্রই মৃত্যুমুখে অগ্রসর হইতে থাকে। আবার যদি কেহ দীর্ঘজীবি হইব এরূপ ইচ্ছা করে, তাহা হইলে সে সত্যই দীর্ঘজীবি হইতে পারে। সর্ব্বদা মনকে জাগাইয়া রাখিতে হইবে যে, "আমি পূর্ব্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যবান হইয়াছি, হইতেছি ও হইব"। আমাদের যে কোন লভ্য বিষয়ের উপর এই তিনটি বাক্যের দ্বারা আস্থাস্থাপন করিতে হইবে তাহাহইলে আমরা তৎতৎ কার্য্যে বিশেষ মনোযোগী হইতে পারিব এবং প্রভূত উদ্যম ও উৎসাহলাভের সঙ্গে সঙ্গে নির্দ্দিষ্ট পথে অগ্রসর হইতে পারিব।

স্বাস্থ্যবিষয় অতি তুচ্ছ নহে। মহতি ইচ্ছাশক্তির প্রভাবে আমরা আশ্চর্য্যজনক নানাপ্রকার শক্তি লাভ করিতে পারি। এই ইচ্ছা-শক্তির প্রভাবে জগতে অনেক অসাধ্যকার্য্য করিতে পারা যায় বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। ব্যায়ামের প্রতিও প্রবল আস্থা ও শুভফল লাভ করিবার জন্য প্রবল ইচ্ছা থাকা চাই। ব্যায়াম যে শরীরের পক্ষে অহিতকর অথবা ইহাদ্বারা সময় অপব্যয় করা হয় এমন ধারণা সম্পূর্ণ ভ্রম। মনুষ্যের যত প্রকার হিতকর্ম্ম আছে তন্মধ্যেও জীবনের সর্ব্ব প্রথম কর্ম্ম "ব্যায়াম" বা পরিশ্রম; অতএব ইহার ফল অশুভ ইহা ধারণা করা অনুচিত। ব্যায়ামসম্বন্ধে যদি কাহারও বিশেষ কোন অভিজ্ঞতা না থাকে তবে তাঁহার শুধু এইটুকুতে সন্তুষ্ট থাকা উচিত যে "ব্যায়ামে শারীরিক হিতসাধন হইয়া থাকে"।

সর্ব্বপ্রকার উগ্র ব্যায়ামের মধ্যে ডন, বৈঠক ও কুস্তি শ্রেষ্ঠ এবং ইহা সকল ব্যক্তির পক্ষেই প্রশস্ত ও সম্ভবপর। ইহাতে যৎসামান্য স্থানের আবশ্যক হয়, অল্প সঙ্গীদ্বারা উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয় এবং কোনপ্রকার ব্যয়

বাহুল্য নাই। বস্তুতঃ এই ব্যায়ামের দ্বারা দেহ পুষ্টি ও সুন্দর মাংসপেশী-যুক্ত হয় এবং দেহে অতুলনীয় বলবীর্য্য সঞ্চিত হয়, শরীরের জ্যোতিঃ ও সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি হয়। এই ডন, বৈঠক ও কুস্তির ফলে দেহে যেমন অতুলনীয় বলবিক্রম লাভ করা যাইতে পারে তদ্রূপ দুর্জ্জয় সাহসী ও দীর্ঘায়ু হওয়া যায়। বর্ত্তমান যুগে যত বড় বড় বীরগণের নাম শোনা যায় তাঁহারা প্রায়ই এই সকল ব্যায়ামের বিশিষ্ট গুণরাজি সমর্থন করেন এবং এই ব্যায়ামই তাঁহাদের নিকট বিশেষ প্রচলিত। এই কতিপয় ব্যায়ামের সাহায্যে মানুষ যত শক্তিশালী হইতে পারে তদ্রূপ অন্য কোনও ব্যায়ামের সাহায্যে হইতে পারে না।

স্বাস্থ্যচর্চ্চাকারী পাশ্চাত্যদেশবাসী মূলার (Mullar) খালি হাতের ব্যায়াম (Freehand exercise) বিশেষ পছন্দ করেন। তিনি বহুবিধ নূতন ব্যায়ামেরও প্রচলন করিয়াছেন; আমাদের দেশেও অনেকে ইহার পক্ষপাতী; কাপ্তেন ফণীন্দ্রকৃষ্ণ গুপ্ত মহাশয় এ বিষয় যথেষ্ট চর্চ্চা করেন। বস্তুতঃ ডন, বৈঠক প্রভৃতি বহুপ্রকার খালি হাতের (Freehand exercise) ব্যায়াম রহিয়াছে কিন্তু এই সকল ব্যায়ামে কোন প্রকার প্রতিযোগীতা বা আমোদ না থাকায়, ইহাতে নূতন শিক্ষার্থীর চিত্ত সহজে আকৃষ্ট হয় না এবং তাহা কোন কার্য্যকরি হয় না। এই জন্য ইহার সহিত কুস্তি অথবা কোনপ্রকার যন্ত্রপাতির ব্যায়াম নির্ব্বাচিত হওয়া উচিত; ইহাতে স্বভাবতঃই ব্যায়ামে আসক্তি জন্মায় এবং শারীরিক শক্তি ও দৈহিক পুষ্টি উভয়ই সত্বর বৃদ্ধি হইতে থাকে;—যেমন আমরা কুস্তির পর মুগুর ভাঁজি। শুধুহাতে ব্যায়াম দৈহিক স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপযোগী সে বিষয় সন্দেহ নাই; কিন্তু এ দেশীয় ব্যায়াম অনভিজ্ঞ ও অনভ্যস্থ নূতন শিক্ষার্থীর পক্ষে সম্পূর্ণ অসম্ভব, কারণ ইহাতে কঠোর অধ্যবসায় প্রয়োজন। কিন্তু নূতন শিক্ষার্থীর যে উত্তম তাহা অধিক কাল স্থায়ী হয় না। যাঁহারা পূর্ব্ব হইতে

শ্রীযুত সর কু: ন্দুলী

ব্যায়ামে অভ্যস্ত অথবা যাঁহারা কোন যন্ত্রপাতিসাহায্যে ব্যায়াম করিতেন বা করিয়া থাকেন তাঁহাদের পক্ষে ইহা সম্ভবপর, অর্থাৎ যাঁহাদের স্বাস্থ্য গঠিত হইয়াছে এবং অন্য প্রকার ব্যায়াম হইতে অবসর লইয়াছেন তাঁহাদের পক্ষে এই শ্রেণীর ব্যায়াম বিশেষ উপযোগী। বস্তুতঃ এ বিষয়ে কোন বাধ্যতামূলক মত প্রকাশ করা যায় না, শিক্ষার্থীগণের রুচি অনুযায়ী শুধুহাতে বা যন্ত্রপাতিসাহায্যে যে কোন উপায়ে যাহার যে ব্যায়ামে রুচি হয় তাহাকে তাহাই করিতে দেওয়া উচিত।

যন্ত্রপাতিসহযোগে যে সকল ব্যায়াম আমাদের দেশে প্রচলিত রহিয়াছে, তন্মধ্যে মুগুর, ডাম্বেল, বার্ব্বেল, ডেভেলপার, বার, রিং প্রভৃতি ব্যায়াম সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। ইহাদের সাহায্যে দেহ সত্বর পুষ্ট হয় এবং শক্তিও বৃদ্ধি পায়; কিন্তু শুধু যন্ত্রপাতিসাহায্যে ব্যায়াম করিলে সাহস বৃদ্ধি ও উপযুক্তরূপে দেহ পুষ্ট হয় বলিয়া মনে হয় না, প্রায়ই অস্বাভাবিক রূপে দেহ পুষ্ট হইতে দেখা যায়। নিয়মিতভাবে কিছুদিন এই ব্যায়াম করিলে শরীরস্থ মাংসপেশীগুলি স্থানে স্থানে স্ফীত হইয়া তাহাদের সৌন্দর্য্য নষ্ট হয়। এই জন্য তৎসহ * কুস্তি, ফ্রি-হ্যাণ্ড ও ডলন-মলন (Massage) প্রভৃতি ব্যায়াম থাকা চাই। ইহাতে দৈহিকগঠন বিকৃত হয় না। যন্ত্রপাতিসাহায্যে ব্যায়াম করিতে হইলে সহজভাবে স্বল্পভার বিশিষ্ট যন্ত্রের সাহায্যে ব্যায়ামাভ্যাস করা উচিত, ইহাতে দেহের গঠন ও পেশীসমূহ সুগঠিত হয় এবং স্বাস্থ্য স্থায়ী হয়। কিন্তু শুধু মুগুর, ডাম্বেল, বার্ব্বেল, অথবা ডেভেলপার, রিং প্রভৃতি ব্যায়ামে সাহস ও শক্তি উপযুক্তভাবে বিকাশ পায় না, যৎসামান্য যাহা দেখা যায় তাহা সকল প্রকার কার্য্যে তাদৃশ ফলদায়ক নহে; উপযুক্তভাবে শক্তি ও সাহস বৃদ্ধি

* অর্থাৎ ব্যায়ামকারী বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন শ্রেণীর ব্যায়াম করিবে, সকাল বিকাল একই প্রকার ব্যায়াম অত্যন্ত অনিষ্টকর।

না হইবার কারণ ইহাতে কোন প্রকার প্রতিযোগীতা চলে না। যাহাতে প্রতিযোগীতা নাই, এমন ক্রীড়াতে শক্তি ও সাহস বৃদ্ধি হয় না। কুস্তি, বক্সিং, লাঠি প্রভৃতি যে সকল ক্রীড়া দলবদ্ধ হইয়া বা সঙ্গীসহ অনুষ্ঠিত হয় তাহা দ্বারাই প্রভূত সাহস ও শক্তি বৃদ্ধি হয়।

আত্মরক্ষার জন্য কুস্তি ও মুষ্টিযুদ্ধবিষয়ে অভিজ্ঞতা থাকা আবশ্যক; ছোরা, লাঠি ও তরবারিচালনার কৌশল ও তাহার প্রতিরোধ করিবার অভ্যাস করা খুব ভাল। ইহা অন্যান্য ক্রীড়ার ন্যায় দেখিয়া বা পুস্তক সাহায্যে শিক্ষালাভ করা যায় না; প্রায়ই শিক্ষকের প্রয়োজন হয়। এ বিষয়ে কোন অভিজ্ঞতালাভ করিতে হইলে রীতিমত অভ্যাস করিতে হয়, নিত্য প্রতিযোগীতায় যোগ দিতে হয়। পূর্ব্বেই উল্লিখিত হইয়াছে যে, লাঠি, তরবারি, মুষ্টিযুদ্ধ ও কুস্তি ব্যায়ামের বিশিষ্ট অঙ্গ। অনেকে এই সমুদায় খেলা নিয়মিতরূপে প্রত্যহ অভ্যাস করেন। মুষ্টিযুদ্ধ, লাঠি প্রভৃতি দ্বারা শারীরিক ব্যায়াম হইয়া থাকে বলিয়া ইহাও ব্যায়ামের অঙ্গ বলিয়া প্রচলিত। মুষ্টিযুদ্ধে শরীর দৃঢ় ও বলশালী হয়। ইহাতে বাহুদ্বয় ব্যতীত শরীরের সমুদায় অঙ্গের ব্যায়াম হয়। লাঠি ও তরবারির ক্রীড়াতে হস্ত-কব্জি ও হস্তদ্বয়ে প্রভূত শক্তি সঞ্চয় হয়, এতদ্ব্যতীত সমুদায় মাংসপেশী ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দৃঢ় ও শক্তিসম্পন্ন হয়। এই কতিপয় ক্রীড়া দ্বারা শরীরে যেমন সামর্থ্য ও মনের সাহস ও উৎসাহ বৃদ্ধি হয় তেমন অন্য কোনও প্রকার ব্যায়ামে হয় বলিয়া মনে হয় না।

মিশ্রব্যায়ামের মধ্যে অশ্বারোহণই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। এমন কি, অনেকে বলেন যে সর্ব্বপ্রকার ব্যায়ামের মধ্যে অশ্বারোহণই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। অশ্বারোহণ সকল ব্যক্তির পক্ষে সম্ভবপর হয় না এবং ইহা বহুব্যয়সাপেক্ষ, এতদ্ব্যতীত সুবিস্তৃত ময়দান বা উন্মুক্ত পথ আবশ্যক। ইহাতে যে ব্যায়াম হয় তাহা দ্বারা শরীর সুস্থ ও সবল হয়, দ্রুত রক্ত চলাচল হইয়া রক্ত পরিষ্কার ও বর্ণ উজ্জ্বল করে এবং দেহ নীরোগ হয় ক্ষুধা ও নিদ্রা বৃদ্ধি করে। ইহাতে স্থূল

দেহ লঘু ও লঘুদেহ স্থূলকায় হয়। যাঁহারা অশ্বারোহণ করিয়া থাকেন তাঁহাদের শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য অন্য কোন প্রকার ব্যায়ামের আবশ্যক হয় না। আমাদের দেশে যে সকল বালক ও যুবকগণ ব্যায়ামে মনোযোগী, তাহাদের মধ্যে শতকরা ২৫ জন নিয়মিত আহারবিহারসহ ব্যায়াম করেন; কিন্তু যদি প্রত্যেকে এ বিষয় যত্ন লইতেন তাহা হইলে সকলেই কিছু-না-কিছু কৃতিত্বলাভ করিতে সক্ষম হইতেন। যাঁহারা ব্যায়ামকে জীবনের একটি প্রধান সহায় বলিয়া মনে করেন এবং তাহার নিয়মাদি যথাসম্ভব অনুসরণ করেন তাঁহারাই ইহার প্রকৃত ফলভোগ করিয়া থাকেন। আমরা যে সকল শক্তি লইয়া জন্মগ্রহণ করি তাহা জগতে অতুলনীয়, কিন্তু উপযুক্ত স্বাস্থ্যব্যতীত আমরা কোন শক্তিরই বিকাশ করিতে পারি না; বস্তুতঃ প্রত্যেক শক্তিই শরীরচর্চ্চার উপর নির্ভর করে, এই জন্য এই শিক্ষা প্রকৃত উদ্দেশ্যে নির্ভুল ও উপযুক্তভাবে গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। ব্যায়ামাদি শরীরচর্চ্চার প্রধান সহায়, ইহা নিয়মিতভাবে না হইলে ইহাদ্বারা বিপরীত ফল প্রকাশ পায় সুতরাং সকলেরই ব্যায়ামসম্বন্ধে সৎশিক্ষা পাইবার চেষ্টা করা উচিত। কল্পনানুযায়ী কোন ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত নহে।

ডন, বৈঠক ও কুস্তি প্রভৃতি ব্যায়াম সর্ব্বত্রে একই রূপে প্রচলিত, অর্থাৎ কুস্তির পূর্ব্বে ও পরে ডন ও বৈঠক করা হইয়া থাকে। কুস্তি করিবার পূর্ব্বে আবশ্যকমত ডন ও বৈঠক করিয়া কুস্তি করিতে হয়। যখন সর্ব্বাঙ্গে ঘর্ম্ম বহির্গত হইবে এবং দৈহিক ক্লান্তি বোধ হইবে তখন কুস্তি বন্ধ করিয়া ধীরে ধীরে ভ্রমণ করিতে হয়। এই প্রকারে ক্লান্তি দূরীভূত হইলে, ভারী মুগুর (Indian club) লইয়া পাঁচ-সাত মিনিট শক্তিমত ভাঁজিতে হয়, ইহাতে দৈহিক শক্তি শীঘ্র বৃদ্ধি হয় এবং দেহ সত্বর পুষ্ট হইতে থাকে। সমশক্তিশালী ব্যক্তির সহিত কুস্তি করিয়া বিশেষ ফল হয় না, যে দুইজনে কুস্তি করিবে তাহাদের মধ্যে একজনের শারীরিক

শক্তি কিছু অধিক হওয়া আবশ্যক, ইহাতে যাহার শক্তি কম তাহার শক্তি ও স্বাস্থ্য উভয়ই দ্রুত বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এই জন্য কুস্তি গুরুর সঙ্গী হইতে আরম্ভ করিয়া সর্ব্বাপেক্ষা দুর্ব্বল ব্যক্তি পর্য্যন্ত প্রত্যেকের সঙ্গী এই প্রকার অসমানভাবে নির্দ্দিষ্ট হওয়া উচিত।

শুধু ডন ও বৈঠকে ব্যায়ামকার্য্য সম্পন্ন করা যায়, যাবৎ ঘর্ম্ম নির্গত না হয় বা ক্লান্তি অনুভূত না হয় তাবৎ ডন ও বৈঠক করিতে হইবে। সকল প্রকার ব্যায়ামের ইহাই সাধারণ নিয়ম, ইহার কোনও নির্দ্দিষ্ট সময় স্থির করা যায় না। প্রথম যে দিন ব্যায়াম আরম্ভ করা হয় সে দিন কত সময় এবং কোন্ ব্যায়াম কয়বার করা হইল তাহার একটী লিখিত বিবরণ রাখা প্রয়োজন এবং সপ্তাহকাল ঐ ভাবে অভ্যাস করিয়া পুনরায় পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হইবে, এইরূপে প্রতি সপ্তাহে ব্যায়ামের সময় বৃদ্ধির ব্যবস্থা করা আবশ্যক। কোন কোন ক্লাবে এ বিষয় উৎসাহ দেওয়ার জন্য বিশেষ ব্যবস্থা থাকে। সকল শ্রেণীর ব্যায়ামে এই একই ব্যবস্থা আছে। ইহাতে স্বাস্থ্যের সকল প্রকার উন্নতি অতি সত্বর পরিলক্ষিত হয়। ডন, বৈঠক ও কুস্তির আখড়ায় বা বক্সিং রিং (Boxing Ring) এর মধ্যে এক কালে অধিক ব্যক্তি থাকিবে না, বস্তুতঃ যাহারা থাকিবে তাহারা ব্যায়ামকারী হওয়া চাই, কোন হীনবুদ্ধিসম্পন্ন দর্শক আখড়ার মধ্যে না থাকে তদ্‌বিষয় বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত।

ডাম্বেল, বারবেল ও মুগুর প্রভৃতির ব্যায়াম আমাদের দেশে রুচি অনুযায়ী প্রচলিত, অর্থাৎ কেহ ডাম্বেল, কেহ বার্ব্বেল এবং কেহ বা মুগুর লইয়া ব্যায়াম করেন। কদাচিৎ একজন ব্যক্তিকে প্রতিদিন ঐ সমুদায় ব্যায়াম অভ্যাস করিতে দেখা যায়। প্রত্যেক ব্যায়ামকারী রুচি অনুসারে বক্সিং বা মুষ্টিযুদ্ধ অভ্যাস করিতে পারেন; কিন্তু লাঠি ও তরবারী প্রভৃতির ক্রীড়া যাঁহারা রীতিমত অভ্যাস করেন,

তাঁহারা প্রায়ই অন্য কোন প্রকার ব্যায়াম করেন না; কদাচিৎ তাঁহাদিগকে কুস্তি, ডন ও বৈঠক করিতে দেখা যায়। বস্তুতঃ এই শ্রেণীর ব্যায়ামকারিদের অন্য কোনও প্রকার ব্যায়াম করিতে হয় না; কারণ ঐ সমুদায় ক্রীড়াদ্বারা সমূহ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়াম উপযুক্তরূপে হইয়া থাকে।

আত্মরক্ষার্থ লাঠি, মুষ্টিযুদ্ধ প্রভৃতি ক্রীড়া অভ্যাস করিতে হইলে অত্যন্ত কষ্টসহিষ্ণু হইতে হয়। কখনও রৌদ্রে, কখনও বৃষ্টিতে, কখনও রাত্রিকালে ক্রীড়া অভ্যাস করিতে হয়, বিশেষ প্রয়োজনের জন্য পূর্ব্ববর্ত্তিযুগে অনেকে স্বেচ্ছায় অনাহারে তুই তিন ঘণ্টাকাল একইভাবে ক্রীড়াভ্যাস করিতেন, এবং বিশেষ কোন উদ্দেশ্যে অনেক শিক্ষিত লাঠিয়াল ময়দানে জলসিঞ্চন করিয়া এবং কোদাল দিয়া মাটি খুঁড়িয়া অথবা ঐ প্রকার কর্দ্দমাক্ত স্থানে ক্রীড়াভ্যাস করিতেন। সচরাচর লাঠি ও তরবারি প্রভৃতি ক্রীড়ার জন্য বিস্তৃত উঠান বা ময়দানের আবশ্যক হয়, শিক্ষাকালে ঐ ময়দান সমতল ও পরিষ্কৃত হওয়া উচিত। বার্ব্বেল ও মুগুর প্রভৃতির ব্যায়াম এই শ্রেণীর মধ্যে গণ্য, ইহা উন্মুক্ত গৃহমধ্যে অথবা ময়দানে অভ্যাস করা যাইতে পারে। এই শ্রেণীর ব্যায়ামে হস্তকজ্জিগুলি ও মাংসপেশীগুলি ক্লান্ত হইয়া পড়িলে, অথবা উহাতে বেদনা অনুভূত হইলে ও ঘর্ম্মে সর্ব্বাঙ্গ আদ্র হইলে ব্যায়াম হইতে বিরত হওয়া কর্ত্তব্য। ডাম্বেল, বার্ব্বেল এবং ফ্রি-হ্যাণ্ড ব্যায়াম উন্মুক্ত গৃহমধ্যে অভ্যাস করা প্রশস্ত। একটি দর্পণ * সম্মুখে রাখিয়া নির্দ্দিষ্ট ব্যায়ামগুলি ধীরে ধীরে অভ্যাস করিতে হয়। মুক্তদেহে এই ব্যায়াম অভ্যাস করিলে সহজেই ব্যায়ামে চিত্ত আকৃষ্ট হয়, ফলে স্বাস্থ্যবিষয়ক বহুপ্রকার আশা মনোমধ্যে দৃঢ়ভাবে জাগ্রত হয় এবং ক্রমশঃ আশাতীতরূপে দৈহিক পরিবর্ত্তন হইতে

* দূর হইতে ব্যায়ামকারীর সমূহ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্পষ্টভাবে দেখা যাইবে, এই প্রকার আয়নার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ বড় হওয়া চাই।

থাকে। ব্যায়াম করিবার সময় যখন ঘর্ম্মে গাত্রসিক্ত হইবে এবং দৈহিক ক্লান্তি অনুভূত হইবে, তখনই ব্যায়াম হইতে বিরত হইবে এবং সঙ্গে সঙ্গে শুষ্ক ও পরিষ্কার তোয়ালা দ্বারা ঘর্ম্ম মুছিয়া ফেলিবে, অতঃপর ধীরে ধীরে ভ্রমণ করিবে এবং নিশ্বাসপ্রশ্বাসকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনিবার চেষ্টা করিবে, যখন ক্লান্তি দূরীভূত হইবে তখন বিশ্রাম করিবে।

সাধ্যমত প্রত্যেক ব্যায়ামের পরিমাণ বৃদ্ধি করিবার চেষ্টা করিতে হয়, একই ভাবে একই পরিমাণ ব্যায়াম শীঘ্রমধ্যে অভ্যাসে পরিণত হইয়া যায়; তখন ইহাদ্বারা কোন প্রকার দৈহিক উন্নতি সাধিত হয় না। প্রত্যেক ব্যায়ামেরই পরিমাণ বৃদ্ধি করা যায়, যেমন কুস্তি, মুষ্টিযুদ্ধ, নৃত্য, প্রাণায়াম, সন্তরণ, দৌড়ান প্রভৃতি ব্যায়ামের সময় বৃদ্ধি করা অর্থাৎ যে ব্যক্তি এই শ্রেণীর যে কোন ব্যায়াম যত সময় (limit of time) অভ্যাস করিবে, তাহার সেই সময়ের পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হইবে এবং ডন. বৈঠক, মুগুর, ডাম্বেল, বার্ব্বেল প্রভৃতি ব্যায়ামের যে কোনও ব্যায়াম যতবার (Turn) করিতে সক্ষম; অর্থাৎ যদি কেহ ডাম্বেল অথবা বারবেলের কোনও একটি নম্বরের খেলা দশবার করিতে সক্ষম, তাহাকে ঐ খেলা প্রথমে ১১ এগারবার, তৎপরে ১২ বার, এই প্রকার প্রত্যহ কিছু-না-কিছু হিসাবে বৃদ্ধি করিতে হইবে। ইহাতে দেহ ক্রমশঃ সবল ও পুষ্ট হইতে থাকে।

ব্যায়াম শিক্ষার্থিগণ প্রায়ই ব্যায়ামের সময় ও তাহার পরিমাণ (কত মিনিট?) সম্বন্ধে প্রশ্ন করেন, কিন্তু শেষোক্ত প্রশ্নের কোনও নির্দ্দিষ্ট উত্তর দেওয়া যাইতে পারে না। শক্তিসামর্থ্যের উপর বিশেষতঃ একাগ্রতার উপর ইহা সম্পূর্ণ নির্ভর করে, প্রত্যেক ব্যায়ামকারীর জন্য একইভাবে সময়ের কোন নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ দেওয়া যায় না। সাধারণতঃ আমরা বলিয়া থাকি যে, ব্যায়ামকারীর ঘর্ম্ম বাহির হইলে অথবা শারীরিক

ক্লান্তি অনুভূত হইলে ব্যায়াম হইতে বিরত হইবে; বস্তুতঃ ঘর্ম্ম বাহির হইতে অথবা শারীরিক ক্লান্তি অনুভব করিতে যাহার যত সময় আবশ্যক হয়, তাহার সেই পরিমাণ সময় ব্যায়াম করিতে হইবে। ব্যায়ামকালে ঘর্ম্ম নির্গত হওয়া নিতান্ত আবশ্যক; কিন্তু প্রথম শিক্ষার্থিদের প্রায় কয়েকদিন ঘর্ম্ম বাহির হয় না; এইরূপস্থলে শক্তি অনুযায়ী তাহাদের একাগ্রতা ও ব্যায়ামের সময় বৃদ্ধি করিতে হয়। ঘর্ম্ম বাহির না হইলে বা সহজে শরীরের উন্নতি না হইলে কাহারও হতাশ হওয়া উচিত নহে, আরও অধিক ধৈর্য্য ও উৎসাহের সহিত ব্যায়াম করিতে হইবে। প্রথমাবস্থায় সকলেরই ইহা অত্যন্ত কষ্টকর ও নিরানন্দ বোধ হয়; কিন্তু কালক্রমে যখন অভ্যস্ত হইয়া যায়, তখনই শরীরে নূতন শক্তি অনুভূত হয় এবং দৈহিকগঠনও পরিবর্ত্তিত হইতে থাকে। ব্যায়ামচর্চ্চা আরম্ভ করিবার পর যে সময় হইতে স্বাস্থ্যের উন্নতি আরম্ভ হয়, সেই সময় হইতেই তিন চারি বৎসরকাল ব্যায়ামচর্চ্চার উপযুক্ত সময়, সাধারণতঃ এই সময়ের মধ্যে উপযুক্তরূপে শরীরগঠন ও শক্তিসঞ্চয় হইয়া থাকে। অপরিণত বয়সে স্বাস্থ্য ও শক্তিবৃদ্ধি জন্য ব্যায়াম আরম্ভ করিলে এতাদৃশ উন্নতি সচরাচর দৃষ্ট হয় না; বস্তুতঃ ১৮ বৎসর বয়স হইতে ২৪ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত এই সাধনার শ্রেষ্ঠ সময়। এই সময়ে আমাদের স্বাস্থ্য অল্প চেষ্টাতেই উত্তমরূপে গঠিত হয় এবং স্থায়ী ও কার্য্যকরি হয়। যাঁহারা এই সময়কে অবহেলা করিয়া থাকেন তাঁহাদের স্বাস্থ্য উন্নত হয় না। সুতরাং এই সময় প্রবল ইচ্ছা ও চেষ্টার সহিত ব্যায়াম করা এবং ইহার নিয়ম ও আনুষঙ্গিক কার্য্যাদি নিখুঁতভাবে পালন করা অবশ্যকর্ত্তব্য।

যাঁহারা স্বেচ্ছাচারী অর্থাৎ অনিয়মিতরূপে আহার বিহার ও ব্যায়ামাদি করিয়া থাকেন তাঁহারা কোনকালে স্বাস্থ্য কি নৈতিক কোন বিষয়ে উন্নতিলাভ করিতে পারেন না; অধিকন্তু তাঁহাদের স্বাস্থ্য প্রায়ই রোগগ্রস্থ হয় এবং মাংসপেশীগুলি কদাকার হয়। আবার যাঁহারা কিছুকাল

ব্যায়ামচর্চ্চা করিয়া শারীরিক গঠন সম্পূর্ণরূপ বিকাশ প্রাপ্ত হইবার পূর্ব্বে, ব্যায়াম বন্ধ করিয়া দেন, ভবিষ্যতে তাঁহাদের বাত ও মেদবৃদ্ধি রোগ হইয়া থাকে। পূর্ণমাত্রায় স্বাস্থ্যলাভ করিতে হইলে এবং উহার ফল স্থায়ীভাবে রক্ষা করিতে হইলে নির্দ্দিষ্টরূপে প্রথম তিন-চারি বৎসরকাল ব্যায়ামচর্চ্চা করিতে হয়। প্রথম তিন-চারি মাস কোনপ্রকারে ব্যায়ামে রত থাকিতে পারিলে, তৎপরে আর কষ্টবোধ হয় না। তখন প্রবৃত্তি আপনিই জাগিয়া উঠে; উপযুক্ত সঙ্গী পাইলে এই তিন-চারি বৎসর সময়কে তুচ্ছ বলিয়া মনে হয় এবং মনের একাগ্রতা প্রবলভাবে বৃদ্ধি পাইতে থাকে, তখন দিবারাত্রি সকল সময় ব্যায়াম করিতে ইচ্ছা হয়, এমন কি কোন দিন নির্দ্দিষ্টসময়ে ব্যায়াম না করিলে অত্যন্ত কষ্ট বোধ হয়। উপযুক্তরূপে স্বাস্থ্য গঠিত হইবার পর সহসা ব্যায়ামচর্চ্চা পরিত্যাগ করা অনুচিত; ধীরে ধীরে ব্যায়ামের মাত্রা হ্রাস করিয়া বিভিন্ন ব্যায়ামে অভ্যস্ত হইতে হয় এবং ইহার সময় পরিবর্ত্তন করিতে হয়, পরে সুবিধামত কোন প্রকার সহজ ব্যায়ামে (বেড্‌মিণ্টন, ফ্রি-হ্যাণ্ড, ভ্রমণ, রাবিং) অভ্যস্ত হওয়া উচিত; কিন্তু এককালীন ব্যায়ামচর্চ্চা পরিত্যাগ করা উচিত নহে।

ব্যায়াম করিবার সময়ের পরিমাণ ব্যক্তিগত শক্তি ও সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে, কোনও নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ সময়ের মধ্যে সকলের ব্যায়াম করা হিতকর নয়। ফুটবল, হকি, রাগ্‌বী প্রভৃতি কয়েকটি ক্রীড়া আমাদের দেশে প্রচলিত হইয়াছে, তাহা সকলের পক্ষে প্রশস্ত নহে। কারণ ইহার এক-একটি নির্দ্দিষ্ট সময় (Fixed time) আছে, সেই সময়োপযোগী শ্রম কাহারও সহ্য হয়, কাহারও হয় না। স্বাস্থ্য বা শক্তি সকলের সমান নহে, কিন্তু সকল ক্রীড়াকারীকে সেই একই সময় প্রায় সমানভাবে শক্তিচর্চ্চা করিতে হয়, ফলে কাহারও নিয়মিত শ্রম হয় এবং কাহারও বা অতিরিক্ত শ্রম হইয়া থাকে। যাহাদের

শ্রীযুক্ত কেশব চন্দ্র সেন। (৫৭ পৃঃ)

নিয়মিত শ্রম হয়, তাহারা স্বাস্থ্যবান হয়, আর যাহাদের শ্রম অতিরিক্ত (Over exercise) হয় তাহারা ক্রমশঃ স্বাস্থ্যহীন হয়। আমোদে পড়িয়া সকলেই এই ক্রীড়া করে, স্বাস্থ্যের দিকে প্রায় দৃষ্টিপাত করে না এবং সাধারণ আহারেও সে ক্ষয় উপযুক্তরূপে পূরণ হয় না, ফলে কিছুদিন পরে তাহাদের স্বাস্থ্য চিরতরে ভগ্ন হইয়া যায়।

বর্ত্তমান আমাদের দেশে অধিকাংশ ছাত্র ও যুবকসম্প্রদায় ফুটবল খেলাতে বিপুল উৎসাহী; প্রচণ্ড গ্রীষ্ম ও বৃষ্টি ঋতুতেই ইহার প্রতি-যোগীতা আরম্ভ হয় এবং লক্ষ লক্ষ টাকা ইহাতে ব্যয় হয়। বস্তুতঃ যত প্রকার ক্রীড়া আছে, তন্মধ্যে ইহাই নিকৃষ্ট; কারণ ইহার সময় অত্যন্ত দীর্ঘ এবং কঠোর শ্রমদায়ক, ইহার যে নির্দ্ধারিত সময় আছে তাহা হ্রাসবৃদ্ধি করা চলে না। এই নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে এই ক্রীড়াতে সাধারণতঃ যে পরিশ্রম হয় তাহাই এদেশের স্বাস্থ্য ও আবহাওয়া অনুযায়ী অতিরিক্ত (Over exercise) হয়। সুতরাং আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গ্রীষ্মকালে ইহা কোন প্রকারে উপযোগী নহে। এই প্রকার অতিরিক্ত ব্যায়ামের ফলে আমাদের শরীর শীঘ্র মধ্যে ক্ষীণ ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং বহুপ্রকার বিপদ ঘটিয়া থাকে। কেবল ফুটবল খেলাতে নহে—মুগুর, ডাম্বেল, বার্‌বেল, বার, কুস্তি, দৌড়ান, লাঠিপ্রভৃতি ব্যায়াম যদি কোন কারণে অতিরিক্ত হইয়া যায়, তাহা হইলে শরীরের বহুপ্রকার উৎকৃষ্ট পদার্থ (Acid, Albumen) ক্ষয়প্রাপ্ত হইয়া নাক দিয়া রক্তপড়া, মলমূত্র অবরোধ, সর্দ্দিগর্ম্মী প্রভৃতি নানাপ্রকার রোগ আক্রমণ করে। এই জন্য কোন ব্যায়াম অতিরিক্ত হওয়া উচিত নহে। যাঁহারা অতিরিক্ত ব্যায়াম করেন তাঁহাদের দেহ প্রায়ই শীর্ণ ও জটিল রোগগ্রস্ত। ফুটবল খেলোয়াড়গণের মধ্যে অধিকাংশই ইহার জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত। কদাচিৎ সবল ও হৃষ্টপুষ্টকায় ব্যক্তি এবং অতিরিক্ত পরিশ্রমী ফুটবল খেলোয়াড়দের মধ্যে দৃষ্ট হয়। উক্ত শ্রেণীর খেলোয়াড়দের মধ্যে

যাঁহাদিগকে সবলকায় দেখা যায়, তাঁহারা প্রায়ই খর্ব্বাকৃতি, না হয় অল্প পরিশ্রমী (Back); নতুবা অন্য কোনপ্রকার ব্যায়াম ও নিয়মিতরূপে আহার বিহার করিয়া থাকেন। যাঁহারা ক্রমে ক্রমে ব্যায়ামে অভ্যস্ত হইয়া থাকেন, তাঁহাদের কোন প্রকার অপকার হয় না, কারণ তাঁহারা শক্তিবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে নিজ সামর্থ্যানুসারে ইহা অনুসরণ করিয়া থাকেন। স্বাস্থ্যপরীক্ষা না করিয়া কোন ব্যায়ামশিক্ষার্থীরই সহসা অতিরিক্ত ব্যায়াম করা উচিত নহে, এই জন্য প্রতি সপ্তাহে স্বাস্থ্যপরীক্ষার ব্যবস্থা আছে।

আমরা এমন কতকগুলি ব্যায়াম বা ক্রীড়া করিয়া থাকি, যাহাদের কোন প্রকার ধারাবাহিক নিয়ম বা কোন নির্দ্দিষ্ট সময় নাই, যাহাতে আমরা রুচি ও খেয়ালমত লিপ্ত থাকি। যথা:—নৃত্য, গীত, মর্দ্দন (Rubbing) এবং হস্তকৌশল-ব্যায়াম (Free-hand exercise), মানসিক-ব্যায়াম (Mental exercise), শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম (Breathing exercise) ও অন্যান্য কর্ম্মাদি। এই সমুদায় ব্যায়াম বা ক্রীড়া ব্যতীত অন্যান্য সকল শ্রেণীর ব্যায়ামের এক একটি ধারাবাহিক নিয়ম ও সময় রহিয়াছে, যথা:—কুস্তি, ডন, বৈঠক, মুগুরভাঁজা প্রভৃতি প্রত্যুষে, এবং ফুটবল, হকি, টেনিস, বেড্‌মিণ্টন, হা-ডু ডু ও জিম্‌নাষ্টিক প্রভৃতি—বৈকালে।

নিয়ম ও সময়ানুযায়ী সকল প্রকার ব্যায়াম বা কর্ম্মের একটি উদ্দেশ্য থাকা আবশ্যক, এতদ্ব্যতীত কোন্ কর্ম্ম বা ব্যায়াম কাহার পক্ষে উপযোগী এবং কোন্‌টি অনুপযোগী তাহা বিচার করিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। সাধারণতঃ যাহাদের অন্য কোন শ্রমদায়ক কার্য্য করিতে হয় না, তাহাদের দুইবেলা সমপরিমাণে ব্যায়াম করা উচিত, যাঁহারা স্কুল কলেজে অধ্যয়ন করেন, তাঁহাদের ভোরবেলা মুগুরভাঁজা, ডন, বৈঠক প্রভৃতি ব্যায়াম এবং বৈকালে কুস্তি, বার্‌বেল, রিং প্রভৃতি ব্যায়াম বিশেষ

উপযোগী। যাঁহারা ব্যবসায়ী তাঁহাদের পক্ষে সমগ্র দিবসে, স্নানের পূর্ব্বে অথবা রাত্রিকালে আহারের পূর্ব্বে একবারমাত্র ব্যায়াম করা উচিত; তাঁহাদের পক্ষে ডাম্বেল, বারবেল এবং ডন, বৈঠক প্রভৃতি ফ্রি-হ্যাণ্ড ব্যায়ামই সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। যাঁহারা রুগ্ন বা হীনস্বাস্থ্যসম্পন্ন এবং বৃদ্ধ ও স্ত্রীলোকদিগের পক্ষে ভ্রমণ এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামই প্রশস্ত। বেড্‌মিণ্টন, টেনিস্ প্রভৃতি খেলাদ্বারা সাধারণতঃ মন প্রফুল্ল থাকে এবং কিছু শক্তির পরিচালনাও করে; যাঁহারা মানসিক শ্রম করিয়া থাকেন (Officers, Lawyers) তাঁহাদের পক্ষে এই শ্রেণীর ব্যায়াম বিশেষ উপযোগী। যাঁহারা ব্যায়ামে অনুপযোগী অর্থাৎ অপরিণত বয়স্ক বালকগণের পক্ষে অল্প সময় ফুটবল, হা-ডু-ডু প্রভৃতি ক্রীড়া বিশেষ প্রয়োজনীয়। মূল কথা স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী ব্যক্তির অলস কর্ম্ম (ক্রীড়া ও ব্যায়াম) করা উচিত নহে এবং হীনস্বাস্থ্য ও দুর্ব্বল ব্যক্তিগণের পক্ষে শ্রমসাধ্য কার্য্য বা ব্যায়ামাদি করা উচিত নহে। এদেশে অনেকেই সামর্থ্যের অতিরিক্ত এবং ব্যয় বহুল ও শ্রমদায়ক ক্রীড়াদির অনুকরণ করিয়া উপযুক্ত আহার ও শিক্ষার অভাবে বহুপ্রকার ক্লেশভোগ করিতেছে।

১। সকল প্রকার ব্যায়ামকারীর পক্ষে ইহা জ্ঞাত থাকা উচিত যে, ব্যায়ামের অব্যবহিত পরেই, অর্থাৎ ব্যায়াম করিবার সময় যখন শরীর ঘর্ম্মাক্ত হইয়া যাইবে, তখন ব্যায়াম হইতে বিরত হইয়াই সর্ব্বাগ্রে শুষ্ক তোয়ালা দ্বারা উত্তমরূপে গাত্রমার্জ্জনা করিয়া ঘর্ম্ম ও ক্লেদাদি পরিষ্কার করতঃ তৎপরে দেহ মর্দ্দন করিতে হয়। মর্দ্দন বা ডলন-মলন (Rubbing, Massage) একটি উৎকৃষ্ট প্রক্রিয়া, ইহাতে দৈহিক স্বাস্থ্য ও শক্তি শীঘ্র বৃদ্ধি পায় এবং দৈহিক অবসাদ দূরীভূত হয়। ক্লেদাদি পরিষ্কার ও গাত্রমর্দ্দন শেষ করিয়া কিছুকাল উন্মুক্ত বায়ুতে ভ্রমণ করা উচিত। যতক্ষণ পর্য্যন্ত নিশ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায়

না আসিবে ততক্ষণ পর্য্যন্ত কোন প্রকার গভীর চিন্তা বা কোন প্রকার শ্রমদায়ককার্য্য করা অথবা কোনও খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ করা কদাচ উচিত নহে। শারীরিক অবস্থা স্বাভাবিক হইবার পর স্নান ও আহার বিহার করা হিতকর।

ব্যায়ামকারগিণের শরীর যাহাতে উগ্র বা উত্তেজিত না হয় তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হয়, এইজন্য অত্যুষ্ণ ও তীব্র মসলাযুক্ত আহার বা পানীয়াদি সর্ব্বপ্রকারে ত্যাগ করা কর্ত্তব্য। ব্যায়ামকারিগণের প্রত্যহ অবগাহন স্নান করা ও সহ্যমত দধি, ঘোল, ডাবের জল, সরবৎ প্রভৃতি শীতল পানীয় এবং নিয়মিতভাবে আহার বিহার করা একান্ত প্রয়োজন।

যদি কাহারও কাল্লু, গামা জিভেস্কো, গর, ভীমভবানী ও গোবর প্রভৃতির ন্যায় মল্লবীর হইবার ইচ্ছা থাকে, তাহা হইলে ব্যায়ামচর্চ্চায় সর্ব্বাপেক্ষা অধিক মনোযোগী হইতে হইবে এবং পরিমিত ও পুষ্টিকর আহারাদি বিষয়ে তীব্র দৃষ্টি রাখিতে হইবে। এই প্রকার উদ্দেশ্য সাধনের জন্য মুগুরভাঁজা, ডন, বৈঠক ও কুস্তি প্রভৃতি ব্যায়াম প্রধান সহায়। সকল দেশের মল্ল ও পালোয়ানগণ ঐ সকল ব্যায়ামের সাহাযোই সাফল্যলাভ করিয়াছেন, এই জন্য এই শ্রেণীর ব্যায়ামগুলি সর্ব্বত্র অধিকতর আদরণীয়। বস্তুতঃ অন্য কোন প্রকার ব্যায়ামের সাহাযো পালোয়ান হওয়া সম্ভবপর নহে। সুতরাং অন্য প্রকার ব্যায়ামে বৃথা কাল-ক্ষেপ না করিয়া উল্লিখিত ব্যায়ামের প্রতি অধিক যত্নবান্ হওয়া উচিত। অনেকে সত্বর বলবান্ ও পালোয়ান হইবার জন্য অতিরিক্ত মাত্রায় ব্যায়াম করিয়া থাকেন, যখন ব্যায়াম করেন তখন সংযের প্রতি আদৌ লক্ষ্য করেন না, অনির্দ্দিষ্টভাবে কেবল ব্যায়াম করিতে থাকেন। ইহা কদাচ হিতজনক নহে, যাঁহারা এই প্রকার ব্যায়াম করিয়া থাকেন তাঁহাদের ভাবিফল আশাপ্রদ নহে। অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল পূর্ব্বেই উল্লিখিত হইয়াছে, যদি কাহারও সত্বর বলবান বা পুষ্টদেহ হইবার আকাঙ্খা

শ্রীযুক্ত বিষ্ণু চর

থাকে তবে এক কালে অতিরিক্ত ব্যায়াম না করিয়া সমগ্র দিবসে তিন চারিবার আবশ্যকমত ব্যায়াম বিশেষ ফলদায়ক। যেমন, প্রাতঃকালে স্নানের পূর্ব্বে, কোনও সামান্য কার্য্যের শেষে বা বিশ্রামের শেষে, সন্ধ্যায় এবং শয়নের পূর্ব্বে (Muller), প্রাতঃকালে ও সন্ধ্যায়, কুস্তি, বার্ব্বেল ও মুগুরভাঁজা, ডন, বৈঠক ইত্যাদি এবং অন্যান্য সময়ে শুধু ডন, বৈঠক ও মর্দ্দন (Rubbing & Free Hand) প্রভৃতি। এই প্রকার ব্যায়ামে শরীর ঘর্ম্মাক্ত হইলেই নিরস্ত হইতে হয়।

৩। যাহাদের খেলোয়াড় (Sportsman) হইবার ইচ্ছা থাকে তাহাদের ডন, বৈঠক, কুস্তি, মুগুরভাঁজা, ড্যাম্বেল, বার্ব্বেল, বার প্রভৃতি ব্যায়াম না করিয়া লম্ফন, দৌড়ান, ফুটবল, টেনিস, হকি, ক্রীকেট, বেড্‌মিণ্টন প্রভৃতি ক্রীড়াতে অভ্যস্ত হওয়া উচিত। আর যাহাদের কেবল দেহ সুস্থ ও সবল রাখিবার ইচ্ছা থাকে তাহাদের পক্ষে প্রতিদিন যে কোনও প্রকার ব্যায়াম করিলেই যথেষ্ট হয়। দেহ সুস্থ ও সবল রাখিতে হইলে দ্রুত পদব্রজে ভ্রমণ, সন্তরণ, অশ্বারোহণ, ডন, বৈঠক প্রভৃতি বিশেষ উপযোগী।

৪। ব্যায়ামকালে দেহ সবল ও দৃঢ় রাখিবার চেষ্টা করিবে। হেলিয়া ঢুলিয়া বা কুঁজো হইয়া ব্যায়াম করিবে না এবং ব্যায়ামকালে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বিকৃতিভাব বা কুৎসিত মুখভঙ্গী করিবে না, কারণ ইহা অভ্যাসে পরিণত হইয়া যায়। এই জন্য ব্যায়ামকালে দেহ সরল ও স্বাভাবিক রাখিতে হয়। ব্যায়ামকালে অথবা অন্য সময়ে পেশীসমূহকে অবিরত শক্ত করিয়া রাখা অত্যন্ত দূষণীয়, ইহাতে পেশীসমূহ সুন্দররূপে বিকাশ প্রাপ্ত হয় না। সচরাচর "আমি ক্ষমতাশালী, নির্ভীক এবং আমি যাহা ইচ্ছা-করি তাহা করিতে পারি (I am a mighty man and fearless and can do whatever I wish)" এই প্রকার চিন্তা বা ইচ্ছা করা উচিত; কিন্তু "আমি হৃষ্টপুষ্ট বা আমার দেহ পেশীযুক্ত এবং তাহা

অত্যন্ত শক্ত” এই প্রকার চিন্তা করা অথবা তাহা প্রকাশ করা উচিত নহে, এই প্রকার অভ্যাস সর্ব্বদা বর্জ্জনীয়। সকল সময়েই দেহ সবল ও স্বাভাবিক রাখিবে ইহাতে দৈহিক গঠন ও সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি হয়। বাঁকা বা কুঁজো হইয়া থাকিলে শ্বাসযন্ত্রের ও পাকাশয়ের এবং রক্তসঞ্চালনের ব্যাঘাত ঘটে, ইহাতে শারীরিক ক্লেশ বৃদ্ধি পায়, এই জন্য বিজ্ঞ ব্যক্তিগণ আহারাদি কালেও দেহ স্বাভাবিক রাখেন, অনেকে এজন্য চেয়ার, টেবিল ব্যবহার করিয়া থাকেন।

৫। ব্যায়ামকারিগণের মস্তকে অধিক চুল রাখা নিষিদ্ধ। অতি-রিক্ত চুল থাকিলে দেহের ক্লেদাদি সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কৃত হয় না; অধিকন্তু খোস, পাঁচড়া প্রভৃতি চর্ম্মরোগ জন্মায়। কুস্তিগিরগণের চুল সর্ব্বাপেক্ষা ক্ষুদ্র হওয়া আবশ্যক। কুস্তিগিরগণ প্রায়ই ধুলার উপর লড়াই করেন, অধিক চুল বা নখ থাকিলে তন্মধ্যে ধুলি বা কাদা প্রবেশ করে এবং তাহা সম্পূর্ণ পরিষ্কার করা সম্ভবপর হয় না। অধিকন্তু ব্যায়ামকারিদের মস্তকে অধিক চুল থাকিলে শারীরিক অসুস্থতা ও মস্তিষ্কের পীড়া উৎপন্ন হইতে পারে।

৬। কুস্তির সময় ব্যতীত অন্য সময় প্রত্যেকেরই দেহ সূর্য্যকিরণ ও বায়ুসেবনকালে এবং শয়নকালে পাতলা পরিচ্ছদে আবৃত রাখা উচিত। প্রত্যেকের ব্যবহার্য্য পোষাকপরিচ্ছদ প্রভৃতি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক এবং তাহা অধিক কসা বা ঢিলা না হয় তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয়। নিত্য স্নান ও যথাসময়ে আহার করা ও নিদ্রা যাওয়া এবং মলমূত্রের বেগ ধারণ না করাও একটি বিশেষ প্রয়োজনীয় কার্য্য।

৭। হেমন্ত, শীত ও বসন্তকাল ব্যায়াম করিবার উপযুক্ত সময়; বর্ষাকালও প্রশস্ত, কিন্তু আখড়ার উপর আবরণ না থাকিলে বৃষ্টিতে নানা প্রকার অসুবিধা ঘটিয়া থাকে। অন্যান্য ঋতুতে আমাদের দেশে সকল প্রকার ব্যায়াম প্রশস্ত নহে; প্রাণায়াম, নৃত্য, দাঁড়টানা, ভ্রমণ, সন্তরণ,

ডন, বৈঠক ও অন্যান্য ফ্রি-হ্যাণ্ড এবং বার প্রভৃতি ব্যায়াম হিতকর। অন্য শ্রেণীর কঠিন ব্যায়াম নিয়মিতভাবে অভ্যাস করিলে শরীরের স্নায়ুমণ্ডলী সহজে উত্তেজিত হইয়া থাকে ও অত্যন্ত ক্লান্তি বোধ হয়। বস্তুতঃ অন্য সময়ে (গ্রীষ্ম ও বর্ষা ঋতুতে) ব্যায়ামোপযোগী পুষ্টিকর আহারাদি গ্রহণ করিলে তাহা সহজে পরিপাক হয় না; আবার নিয়মিত ব্যায়ামকারীর উৎকৃষ্ট খাদ্যাভাব ঘটিলে শরীর ক্রমশঃ ধ্বংস হইবে। সকল ঋতুতেই সূর্য্যোদয়ের ৩৫ মিনিট পূর্ব্বে (প্রাতঃকালে বা ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে) এবং সূর্য্যাস্তের পর ব্যায়াম আরম্ভ করিতে হয়। যদি কাহারও ৩৫ মিনিটের অধিক কাল ব্যায়াম করিবার প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে আবশ্যকমত ঐ সময়ের পরিমাণ বৃদ্ধি করা যাইতে পারে। ফুটবল, হকি, ক্রীকেট, বেড্‌মিণ্টন, টেনিস, হা-ডু-ডু, সন্তরণ, অশ্বারোহণ, দাঁড়টানা, দৌড়ান, লম্ফন প্রভৃতি খেলা সূর্য্যালোকে বা দিবাভাগ ব্যতীত অন্য সময়ে সম্ভবপর নহে, এ জন্য এই সমুদায় ক্রীড়া সূর্য্যাস্তের পূর্ব্বেই সম্পাদিত হওয়া উচিত; বস্তুতঃ ইহাই প্রশস্ত সময়।

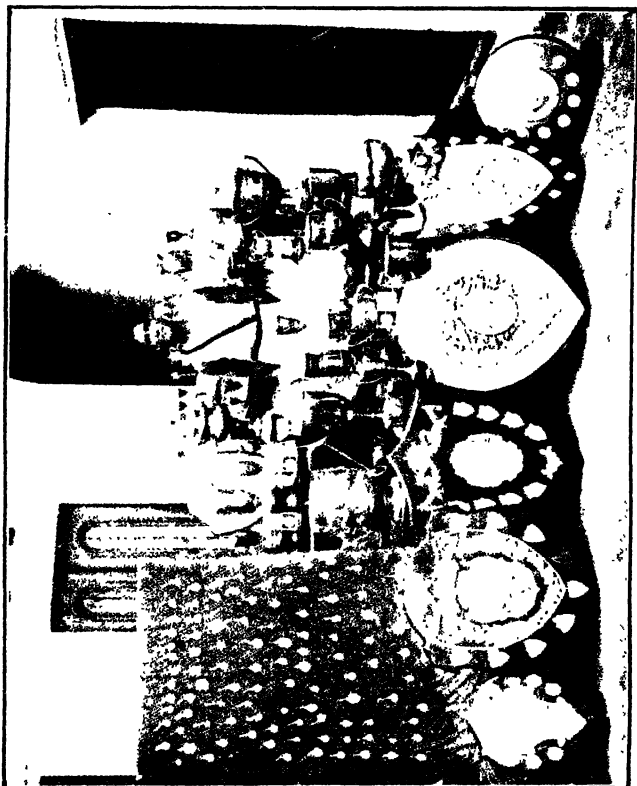
আবালবৃদ্ধ-বনিতা সকলের পক্ষে আহারের অব্যবহিত পরে এবং কাস, পিত্ত ও ক্ষয় রোগিগণের পক্ষে কোন প্রকার শ্রমদায়ক ব্যায়াম করা সম্পূর্ণ অনুপযোগী। তরুণ ও তরুণীর পক্ষে ব্যায়াম করা অত্যন্ত প্রয়োজন। অতি বাল্যকালে কোন প্রকার যন্ত্রপাতির সাহায্যে ব্যায়াম করা উচিত নহে. ইহাতে দেহ খর্ব্ব ও কদাকার হয় এবং দেহ স্বাভাবিক ভাবে বৃদ্ধি হয় না। কিন্তু সেজন্য নিশ্চেষ্ট থাকা উচিত নহে; বালক ও বালিকাগণের পক্ষে লম্ফন, দৌড়ান প্রভৃতি বিশেষ উপযোগী ইহা ব্যায়ামেরই এক অঙ্গ এবং ইহাকে ব্যায়ামের প্রাথমিক শিক্ষা বলে।

ব্যায়ামের স্থান :—ব্যায়ামের স্থান বলিলে সকল প্রকার ব্যায়ামের স্থানকে বুঝায়। সাধারণতঃ আমরা ফুটবল, হকি, ক্রীকেট প্রভৃতি খেলিবার স্থানকে মাঠ (Field or Ground) বলিয়া থাকি

এবং মুগুরভাঁজা, কুস্তি, মুষ্টিযুদ্ধ, লাঠি, বার, রিং, বার্ব্বেল প্রভৃতি ব্যায়াম করিবার স্থানকে আমরা আখড়া (Gymnasium) বলিয়া থাকি। আখড়ার স্থান পরিষ্কৃত (দুর্গন্ধযুক্ত বা জঙ্গলবিশিষ্ট নহে), জলাশয় পুষ্করিণী অথবা নদীর তীরে নতুবা ঐ প্রকার উন্মুক্ত ও বিশুদ্ধ বায়ুযুক্ত স্থানে নির্ব্বাচিত হওয়া উচিত। যাহাতে বাহিরের কোন ব্যক্তি (যাহারা ব্যায়ামচর্চ্চা করে না) ব্যায়ামকারিগণকে অন্যমনস্ক না করে তজ্জন্য প্রত্যেক আখড়ার স্থান নির্জ্জন ও প্রাচীরবেষ্টিত করা প্রয়োজন। আখড়ায় খোলাকুঁচি, ঝিনুক বা গুগ্‌লীর অংশ, কাঁটা বা কাষ্ঠাদি অনিষ্টকর দ্রব্য না থাকে তৎপ্রতি তীব্র দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

একটী আখড়ার স্থান দীর্ঘ ও প্রস্থে ৫০ হাত পরিমিত হওয়া উচিত এবং একটি প্রবেশদ্বার ব্যতীত চারিদিকে প্রাচীর প্রস্তুত করিতে হয়; এই প্রাচীর চারি হস্তেরও অধিক উচ্চ হওয়া আবশ্যক। এই প্রকার বেষ্টিত স্থানের মধ্যে এক কোণে একটি কুটীর থাকিবে, তন্মধ্যে আবশ্যকীয় বস্তু (মুগুর, ড্যাম্বেল, লেঙ্গট, তোয়ালা, জল ইত্যাদি) থাকিবে এবং পৃথক পৃথক ভাবে বার, কুস্তির মাটি, ডন, বৈঠক, মুগুর, বার্ব্বেল, লাঠি ও তরবারী প্রভৃতি খেলার স্থান নির্ব্বাচিত হইবে। যাহারা কেবল কুস্তি, ডন, বৈঠক প্রভৃতি ব্যায়াম করিবেন তাঁহাদের আখঁড়ার স্থান ১৫।২০ হাতের অধিক না হইলেও ক্ষতি নাই। কিন্তু কোন আখড়ায় সকল প্রকার ব্যায়ামের ব্যবস্থা করিতে হইলে এবং ব্যায়ামকারিগণের সংখ্যা অধিক হইলে তদনুযায়ী আখড়ার স্থান আরও প্রশস্ত করিতে হয়। অখড়ার উপর ছাদ অথবা চালা থাকিলে সকল সময়েই স্বাস্থ্যকর হয় এবং কোন কারণেই ব্যায়ামচর্চ্চা বন্ধ করিবার প্রয়োজন হয় না। বস্তুতঃ চতুর্দ্দিক প্রাচীরবেষ্টিত ও উপরে ছাদ থাকায় বাহিরের কোন প্রকার দুষিত পদার্থ আখড়ার স্থানকে অপবিত্র করিতে পারে না, ফলে কোনও প্রকার দৈহিক ক্ষতি হইবার আশঙ্কা থাকে না। উন্মুক্ত জলাশয় বা

শ্রীযু কৃষ্ণ

শ্রীযু লাউ দাস

নির্ম্মল বায়ুযুক্ত স্থানে আখড়া নির্ম্মাণ করিলে উহার মধ্যস্থ বায়ু দূষিত হইতে পারে না এবং ব্যায়ামের সময় (প্রাতে বা সন্ধ্যায়, বসন্ত, হেমন্ত ও শীতকালে) ঐ স্থানের আবহাওয়া সকল ঋতুতেই অপেক্ষাকৃত স্নিগ্ধ থাকে।

কুস্তির মাটি সুন্দর ও বিশুদ্ধ হওয়া উচিত, কারণ কুস্তির সময় ঐ মাটি সর্ব্বাঙ্গে আবৃত হয়। এমন কি মুখ ও নাক দিয়া শ্বাসযন্ত্রে প্রবেশ করে। কুস্তির জন্য প্রায়ই নদীর পলি অথবা দোআঁশ মাটি ব্যবহৃত হয় এবং ইহাই অধিকতর উপযোগী, অনেকে উক্ত মাটির অভাবে সাধারণ মাটি চূর্ণ করিয়া ব্যবহার করেন; কিন্তু বালিমিশ্রিত মাটি ইহার পক্ষে সম্পূর্ণ অনুপযোগী। কুস্তির মাটিতে বালি, পাথরকুচি, নুড়ি, ঝিনুক-ভাঙ্গা, কাচভাঙ্গা, কাঁটা কাষ্ঠখণ্ডাদি থাকিলে উহা উত্তমরূপে বাছিয়া লইতে হয়। কুস্তির জন্য নির্দ্দিষ্টস্থান দুই তিন ফিট গভীর করিয়া খনন করিতে হয় এবং ঐ মৃত্তিকা অন্যত্র অপসারিত করিয়া ঐ স্থানে কুস্তির উপযোগী মাটি দ্বারা পূর্ণ করিবে। তৎপরে উহাতে জল সিঞ্চন করিতে হয় এবং জল শুষ্ক হইলে কোদাল দিয়া উত্তমরূপে কোপাইয়া তদুপরি কুস্তি করিতে হয়। এই মাটিতে সপ্তাহে দুই একবার অল্প পরিমাণে জল দিতে হয় এবং প্রতিদিন কুস্তির পূর্ব্বে উহা কোপাইয়া নরম করিয়া লইতে হয়। কুস্তির স্থানটি দৈর্ঘ্যে ও প্রস্থে ৮ হাত পরিমাণে প্রশস্ত হওয়া একান্ত আবশ্যক। কুস্তির আখড়ায় এক সঙ্গে দুই জনের অধিক কুস্তি করা সর্ব্বত্রেই নিষিদ্ধ।

পাতিয়ালা রাজ্যে ও উত্তর-পশ্চিম প্রদেশের নানাস্থানে ছোট বড় অনেক আখড়া দৃষ্ট হয়, তথায় কুস্তিগীরগণ বিভিন্ন প্রদেশ হইতে আসিয়া কুস্তি লড়িয়া থাকেন। তথায় বহু দর্শক উপস্থিত হয়, সেজন্য আখড়ার মধ্যস্থলে স্থান নির্দ্দিষ্ট আছে। এস্থলে যে আখড়ার বিষয় লিখিত হইল তাহা ব্যায়ামাগার মাত্র। পরপৃষ্ঠায় দুইটি আখড়ার চিত্র দেওয়া হইল।

১ম চিত্র।

চ

ট ঝ

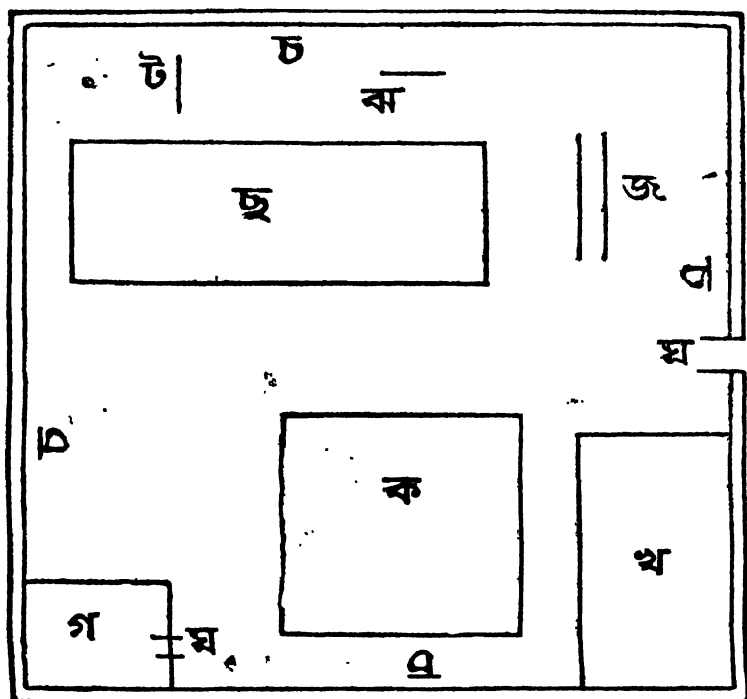
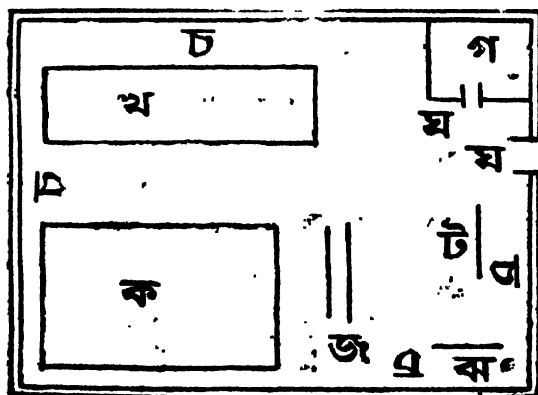
ছ

জ

ঘ

ক

খ

গ ঘ

২য় চিত্র।

(ক) কুস্তির স্থান—উহা দীর্ঘে ৮ হাত ও প্রস্থে ৮ হাত।

(খ) মুগুর, বার্বেল, ডন, বৈঠক প্রভৃতি ব্যায়ামের স্থান।

(গ) ব্যায়ামের আবশ্যকীয় দ্রব্যাদি রাখিবার কুটির (চালা বিশিষ্ট)।

(ঘ) কপাট ও প্রবেশ দ্বার।

(চ) প্রাচীর; প্রথম চিত্রে ৫০ × ৫০ হাত ও ২য় চিত্রে ১৫ × ২০ হাত।

(ছ) লাঠি ও তরবারি খেলিবার স্থান।

(জ) পেরালাল বার।

(ঝ) হরিজণ্টাল বার।

(ট) রিং।

১ম ও ২য় চিত্রে কুস্তির জন্য নির্দ্দিষ্ট স্থানের চতুর্দ্দিকে ৩ হাত পরিমিত স্থান বাদ দিয়া অন্যান্য ক্রীড়াস্থান ও প্রাচীর প্রস্তুত করা হইয়াছে। প্রত্যেক আখড়া ঐ প্রকার প্রস্তুত হওয়া উচিত। ১ম ও ২য় উভয় চিত্রের ন্যায় স্থান প্রস্তুত করিয়া তদুপরি চালা নির্ম্মাণ করা যাইতে পারে। চালা প্রস্তুত করিতে হইলে প্রাচীর অপেক্ষাকৃত উচ্চ করিতে ও প্রয়োজনমত গবাক্ষ রাখিতে হয়। আখড়াতে চালা থাকিলে সকল ঋতুতে প্রত্যহ নিয়মিতরূপে ব্যায়ামাদি করা যায়। চালা বা আবরণের অভাবে বর্ষাকালে ও বৃষ্টির সময় আখড়ার কার্য্য বন্ধ রাখিতে হয়, ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতজনক নহে। সমগ্র আখড়ায় চালা করা অধিক ব্যয়সাপেক্ষ, এই জন্য অনেকে ইহা পছন্দ করেন না, কিন্তু কুস্তির স্থানে চালা হওয়া একান্ত প্রয়োজন।

ফুটবল প্রভৃতি ক্রীড়াস্থানে যাহাতে ঘাস জন্মায় তৎপ্রতি যত্ন লইতে হয়। ডন, বৈঠক, ডাম্বেল, মুগুরভাঁজা প্রভৃতি ব্যায়ামের জন্য ঘাসযুক্ত ময়দানের কোন প্রয়োজন হয় না। এই জন্য বাড়ীর ছাদ, উঠান ও

বারান্দা—এই শ্রেণীর ব্যায়ামের বিশেষ উপযোগী। উন্মুক্ত ময়দান বা বৃহৎ জলাশয়ের তীর, উচ্চ ও প্রশস্ত পথ ভ্রমণের জন্য শ্রেষ্ঠ। পুঁতিগন্ধময় স্থান, জঙ্গলাকীর্ণ স্থান, পচা ডোবা, ঝিল ও পুকুরের নিকটবর্ত্তী স্থান, সংকীর্ণ ও আবদ্ধ স্থান (যথায় উন্মুক্ত বায়ু প্রবাহিত হয় না ও রৌদ্রকিরণ যায় না) এবং যে সকল স্থানে প্রাণিদেহের সৎকার হয় (ভাগাড়, শ্মশান প্রভৃতি) সেই প্রকার স্থানে কোন রকম ব্যায়াম করা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ, ইহা সাধারণতঃই স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর। কারণ এই সকল স্থানে প্রায়ই বহু প্রকার দূষিত বায়ু (gas) জন্মায়। শারীরিক পরিশ্রমকালে প্রচুর অম্লজান বাষ্পের পরিবর্ত্তে উক্ত দূষিত বায়ু শ্বাসযন্ত্রের সাহায্যে দেহমধ্যে প্রবেশ করিবার সুযোগ পায় এবং রক্তশোধন ও শক্তিবিকাশের সহায়তা না করিয়া বিপরীত ক্রিয়া প্রকাশ করে।

ব্যায়ামকারীর পরিধান ঃ—ব্যায়াম বহুপ্রকার এবং তদনুযায়ী বিভিন্ন প্রকার পরিচ্ছদ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ফুটবল, হকি প্রভৃতি ক্রীড়ার জন্য গলায় ফিতা দেওয়া জার্সি, হাফ্‌প্যাণ্ট, ল্যাঙ্গট, বেল্ট, বুটজুতা প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়। অনেকে এতৎসহ মোজা (Stocking) ব্যবহার করিয়া থাকেন। সন্তরণের জন্য ইজার বা কষ্টিউম্ (Costume) অথবা শুধু ল্যাঙ্গট্ ব্যবহৃত হয়। লম্ফন, দৌড়ান প্রভৃতির জন্য, ল্যাঙ্গট, হাফ্‌প্যাণ্ট বা জাঙ্গিয়া, গেঞ্জি বা ফতুয়া, জার্সি প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়। অনেকে রবার সোলের হাল্‌কা জুতাও ব্যবহার করিয়া থাকেন। বার, রিং, মুগুরভাঁজা, বার্ব্বেল, ডাম্বেল, লাঠি, মুষ্টিযুদ্ধ প্রভৃতি ব্যায়ামের জন্য ল্যাঙ্গট, প্যাণ্ট, জার্সি বা গেঞ্জি এবং জুতাও ব্যবহৃত হয়। কিন্তু কুস্তিতে শুধু ল্যাঙ্গট্ ব্যবহৃত হয়। যে ব্যায়াম যত কষ্টদায়ক ও শ্রমসাধ্য তাহার পোষাকপরিচ্ছদও সেইরূপ ছোট এবং হাল্‌কা হইবে।

লম্ফন, দৌড়ন প্রভৃতি ব্যায়ামে অথবা প্রতিদ্বন্দ্বীরূপে কঠিন শ্রমসাধ্য ক্রীড়াতে যোগদান করিবার সময় পরিচ্ছদ ঢিলা হইলে ব্যাঘাত ঘটিবে; বস্তুতঃ পোষাকের বাহুল্য সর্ব্বপ্রকারে নিষিদ্ধ। কুস্তি ব্যতীত অন্যান্য ক্রীড়াতে কেবলমাত্র গেঞ্জি বা ফতুয়া, ল্যাঙ্গট্ ও হাফ্‌প্যান্ট এবং আবশ্যক হইলে কোমল জুতা ব্যবহার করা যাইতে পারে; কিন্তু প্রত্যেক পোষাক শরীরের সহিত উত্তমরূপে আবদ্ধ থাকা চাই। (ইহাতে শরীরে অধিক শক্তি অনুভূত হয় এবং বলপ্রয়োগের কোন অসুবিধা হয় না)।

সকল প্রকার ব্যায়াম ও কায়িক পরিশ্রম-কালে ল্যাঙ্গট্ ব্যবহার করা যাইতে পারে; কিন্তু উহা নিয়মিতরূপে (শরীরের সহিত দৃঢ়ভাবে আবদ্ধ করিয়া) পরিধান করা কর্ত্তব্য, যেন উপস্থ ও কোষদ্বয় কোন প্রকার নড়-চড় না হয়। ইহার ব্যতিক্রম হইলে ও ল্যাঙ্গট্ শিথিল হইলে সম্পূর্ণরূপে শারীরিক বলপ্রয়োগ করা যায় না এবং অনেক সময় বিপদ ঘটে ও পরিণামে বহুকষ্টদায়ক হয়। এতদ্ব্যতীত কুস্তি, বার ফুটবল প্রভৃতি ক্রীড়াতে ঐ স্থানে আঘাত লাগিবার আশঙ্কা আছে। বস্তুতঃ ল্যাঙ্গট্ পরিধান না করিয়া কোন প্রকার কঠিন ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রম করিলে কোষদ্বয় বৃদ্ধি হইতে থাকে, অবশেষে তাহা কোষবৃদ্ধি (Hydrocel), অন্ত্রবৃদ্ধি (Harnia) বা একশিরা প্রভৃতি ক্লেশদায়ক রোগে পরিণত হয়। নিয়মিত রূপে ল্যাঙ্গট্ ব্যবহার করিলে উপরোক্ত বিপদের ভয় বহুলাংশে নিবারিত হয়।

ভারতের নানাস্থানে বিশেষতঃ বঙ্গদেশে লজ্জা-নিবারণার্থে সচরাচর কাপড় বা ধুতি ব্যবহৃত হয়, তাহাও এ বিষয়ে বিশেষ সহায়তা করে। ধুতি পরিধান করিবার সময় সম্মুখভাগে কোঁচা ও পশ্চাৎদিকে কাছা থাকে, প্রকারান্তরে তাহাকে উৎকৃষ্ট ল্যাঙ্গট্‌রূপে ব্যবহার করা যাইতে পারে। ইহা অনেক স্থলে চলিত কথায় "মালকোঁচা" নামে কথিত। এতদ্দেশে বহুপূর্ব্ব হইতে সমূহ ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রমে

ইহা ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে; বস্তুতঃ ইহার উপকারিতা ল্যাঙ্গট্ অপেক্ষা কম নহে; পরন্তু শীঘ্র প্রস্তুত করা যায়। কিন্তু বিশেষ কারণ ব্যতীত সকল সময় মাল্‌কোঁচা অথবা ল্যাঙ্গট্ ব্যবহার করা ভাল নহে; বিশেষতঃ বিশ্রামকালে বা শয়নকালে দৃঢ়ভাবে মাল্‌কোঁচা বা ল্যাঙ্গট্ পরিধান করা সর্ব্বতোভাবে নিষিদ্ধ। কারণ ঐ অবস্থায় রক্তসঞ্চালনক্রিয়ার বিশেষ ব্যাঘাত জন্মায় এবং উন্মুক্ত বায়ু বা সূর্য্যালোক অভাবে চর্ম্মের স্থিতি-স্থাপকতা শক্তি ক্রমশঃ হ্রাসপ্রাপ্ত হয় ও দক্রু, খোস প্রভৃতি চর্ম্মরোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

বাহনে বা শকটে ভ্রমণ, দাঁড়টানা, বৃক্ষে বা রজ্জুতে আরোহণ, সঙ্গীত, সাংসারিক কার্য্যাদি, মানসিক পরিশ্রম ও অন্যান্য শুধু হাতের ব্যায়ামে (Free hand) ল্যাঙ্গটের নিতান্ত প্রয়োজন দেখা যায় না। আবশ্যক হইলে কেবল কৌপীন বা মাল্‌কোঁচা ব্যবহার করা যাইতে পারে। কিন্তু প্রয়োজন ব্যতীত ইহার ব্যবহার বাহুল্য মাত্র। যদি কেহ সর্ব্বদা ল্যাঙ্গট্ বা কৌপীন ব্যবহার করিতে অভ্যস্থ থাকেন, তাহা হইলে তাঁহাদের উক্ত পরিচ্ছদ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া প্রয়োজন; কারণ যে সকল বস্ত্র শরীরের সহিত সংলগ্ন থাকে, তাহা প্রায়ই ঘর্ম্মাক্ত হইয়া ক্লেদপূর্ণ ও দুর্গন্ধযুক্ত হয়; এই কারণেও রোগের উৎপত্তি হইতে পারে, এইজন্য প্রত্যহ ইহা উত্তমরূপে পরিষ্কার করা উচিত।

সর্ব্বদা ঘর্ম্মনিঃসরণ হওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। বিলাসী হইয়া অনেকে পোষাকপরিচ্ছদের বাহুল্যে স্বাস্থ্যের অনিষ্ট সাধন করেন। ঋতুবিশেষে শরীর হইতে অবিরত ঘর্ম্ম বাহির হইয়া থাকে, তৎকালে অধিক পরিচ্ছদ ব্যবহার করিলে শরীর অসুস্থ হইয়া পড়ে এবং ত্বকের জ্যোতিঃ ও মসৃণতা নষ্ট হয় এবং অনেক সময় মস্তিষ্কের পীড়া ও গাত্রপ্রদাহ উপস্থিত হয়; এজন্য এক সঙ্গে বহু প্রকার পোষাক ব্যবহার

না করিয়া সাধারণভাবে আবশ্যকমত পরিচ্ছদ ব্যবহার করা সঙ্গত। ব্যায়ামকারিগণের পোষাকপরিচ্ছদ ও অন্যান্য সৌখীন দ্রব্যের প্রতি দৃষ্টিপাত না করিয়া উপযুক্ত খাদ্যসম্বন্ধে অধিকতর যত্ন লওয়া কর্ত্তব্য।

আমরা সচরাচর যে সমুদয় পোষাক ব্যবহার করিয়া থাকি তাহা অত্যন্ত কসা (Tight) হওয়া উচিত নহে, উপযুক্তরূপে ঢিলা (Loose) করিতে হয়। শয়নকালে কোন পোষাকের আবশ্যক হইলে তাহা অত্যন্ত ঢিলা ও হালকা হওয়া উচিত; কিন্তু ব্যায়াম করিবার সময় অথবা কোন প্রতিদ্বন্দ্বীতার সময় ইহার সম্পূর্ণ বিপরীত। অনেকে অনুকরণের বশবর্ত্তী হইয়া, অযথা ল্যাঙ্গট্, রিষ্টব্যাণ্ড (Wrist Band) নি-কাপ (Knee-cup) প্রভৃতি ব্যবহার করিয়া থাকেন, ইহাতে স্বাস্থ্যের কোন প্রকার উপকার হয় বলিয়া মনে হয় না।

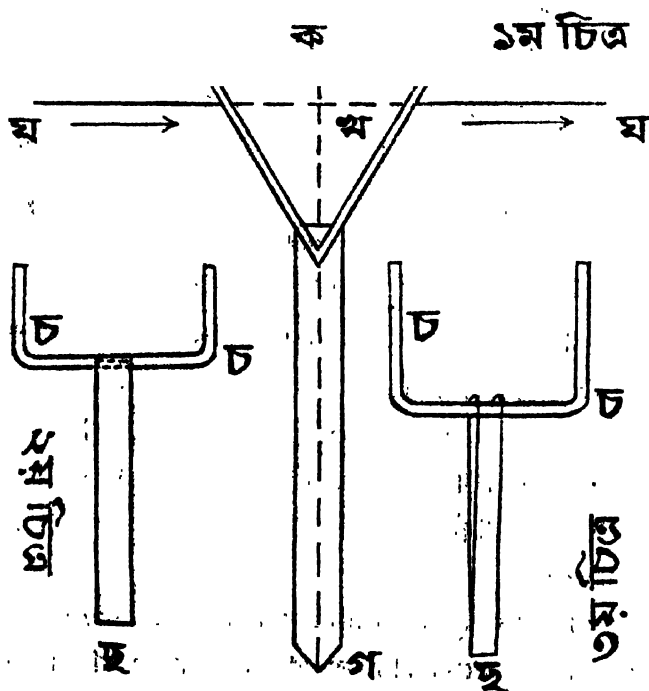
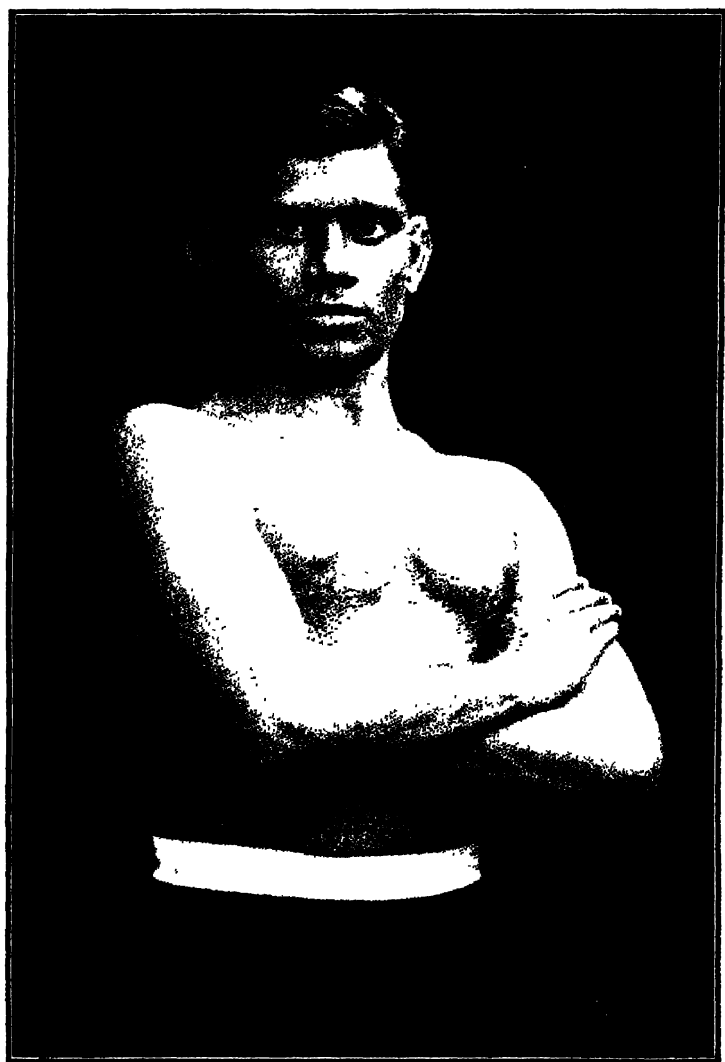
ল্যাঙ্গট্, কৌপীন ও মালকোঁচা প্রস্তুত ও ব্যবহার :—

ল্যাঙ্গটের কাপড় মোলায়েম অথচ শক্ত হওয়া আবশ্যক। অতিরিক্ত মোটা কাপড়ের ল্যাঙ্গট্ সম্পূর্ণ অনুপযোগী। সাধারণতঃ উল নির্ম্মিত, টুইল বা জীন প্রভৃতি কাপড় ল্যাঙ্গটের জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে; উলের ল্যাঙ্গট্ অত্যন্ত মোলায়েম ও আরামদায়ক, কিন্তু উহা কুস্তিতে ব্যবহার করা চলে না। লম্ফন, দৌড়ান, ফুটবল, হকী, বার, ডন, বৈঠক, ড্যাম্বেল, বারবেল প্রভৃতি ব্যায়ামে উহা বিশেষ উপযোগী। টুইল বা জীননির্ম্মিত ল্যাঙ্গট্ কুস্তি, সন্তরণ ও লাঠি প্রভৃতি ক্রীড়াতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

কৌপীন যতদূর সম্ভব মোলায়েম কাপড় হইতে প্রস্তুত করিতে হয়। মসলীন, সিল্ক, উলের কাপড় বা পাতলা উড়না বা ধুতি-খণ্ড এ বিষয়ে বিশেষ উপযোগী।

১। ল্যাঙ্গটের সেলাই অত্যন্ত মজবুত করিতে হয় এবং ইহাতে যে ফিতা ব্যবহার করা হয় তাহাও অত্যন্ত শক্ত হওয়া আবশ্যক। ল্যাঙ্গটের ত্রিকোণাকার কাপড়টি ব্যায়ামকারীর কটিদেশ হইতে তলপেটের নিম্নস্থান পর্য্যন্ত এবং উপরিভাগ কটিদেশ বেষ্টন করিয়া দুই কোণ একত্রিত হওয়া আবশ্যক এবং উহার ফিতা ব্যায়ামকারীর কটিদেশ তিনবার (ত্রিকোণাকার কাপড়ের সহিত ফিতার যে অংশ সংযুক্ত থাকে তৎসহ) বেষ্টন করিবে এবং ত্রিকোণাকার হইতে নিম্নদিকে যে অংশ অবশিষ্ট থাকে, তাহা নাভিতল হইতে বস্তির উপর দিয়া পশ্চাৎ ভাগের কটিদেশ পর্য্যন্ত দুইবার বেষ্টন করিবে।

স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম

শ্রীজগৎ কান্তি শীল

প্রথম চিত্রে "ক" কটিদেশ পরিবেষ্টিত ত্রিকোণাকারের উপরিভাগ, "খ" ত্রিকোণাকারের উপরিভাগ হইতে তলপেটের নীচ পর্য্যন্ত, "গ" ত্রিকোণাকারের নিম্নভাগস্থ অবশিষ্ট অংশ, গুহ্যদেশের উপরিভাগ হইতে নাভিতল এবং নাভিতল হইতে পশ্চাৎ কটিদেশ পর্য্যন্ত এবং "ঘ" কটিদেশবেষ্টিত ফিতা; ল্যাঙ্গট্ প্রস্তুত করিবার পূর্ব্বে এই প্রকারে ইহার মাপ লইতে হয়। ল্যাঙ্গট্রের ফিতা ও কাপড় মাপ অপেক্ষা কিছু বেশী রাখিবে।

২। দ্বিতীয় চিত্রে কৌপীনের আকৃতি দেখান হইয়াছে, "চ" কটিদেশ-বন্ধনী ও "ছ" গুহ্যদেশের আচ্ছাদন। "চ" একবার মাত্র কটিদেশ বেষ্টন করিবে এবং "ছ" একবার মাত্র গুহ্যস্থান বেষ্টন করিবে ইহাতে পাঁচ ইঞ্চি পরিমিত চওড়া ও পরিমিত লম্বা একখণ্ড কাপড় ও কিঞ্চিৎ ফিতার আবশ্যক হয়, ফিতাও কাপড়ের সহিত সেলাই করিতে হয়। (৩) তৃতীয় চিত্র। সেলাই করিয়া বস্ত্রখণ্ডটিকে দ্বিগুণ লম্বা করিয়া ডবল ভাঁজ করিবে এবং তাহার মধ্যে ফিতা দিয়া কৌপীন প্রস্তুত করিবে।

ল্যাঙ্গট্রের ত্রিকোণাকার বস্ত্রাংশটি পশ্চাৎ দিকে রাখিয়া নাভির নিম্নে পরিধান করিতে হয়। অগ্রে ফিতার দ্বারা কটিদেশ বন্ধন কর, পরে উহার লম্বা অংশটি নাভির নিম্নস্থ ফিতার ভিতর দিয়া টানিয়া লও এবং শরীরের নিম্নভাগের উপর দিয়া অবশিষ্ট অংশ উত্তমরূপে শক্ত করিয়া পশ্চাতে ফিতার সহিত আবদ্ধ কর। এমন ভাবে ল্যাঙ্গট্ পরিধান করা উচিত যেন শরীরের গুহ্যদেশ বিশেষরূপ আবদ্ধ থাকে, যেন সহজে নড়চড় না হয়। কিন্তু যাহাতে কষ্ট বা যাতনাবোধ না হয় তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয়।

কৌপীনের কটিবন্ধনীর দ্বারা অগ্রে কটিবন্ধন করিবে, কৌপীনের নিম্নভাগ সম্মুখে অথবা পিছনে দুইদিকে রাখিতে পারা যায়, কেবল গুহ্যদেশ আচ্ছাদনকালে উপস্থ ঊর্দ্ধদিকে ও কোষদ্বয় নিম্নদিকে রাখিয়া

কৌপীনের অগ্রভাগ কটিবন্ধনীর সহিত আবদ্ধ করিতে হয়। এমনভাবে পরিধান করা উচিত যেন কষ্ট বা অসহ্য বোধ না হয়। ল্যাঙ্গট্ অপেক্ষা কৌপীন কিঞ্চিৎ ঢিলা রাখিতে হয়। পরিধেয় বস্ত্রের সহিত প্রত্যহ উহা ধৌত করা আবশ্যক। পরিত্যক্ত, ময়লা বা দুর্গন্ধযুক্ত কৌপীন অথবা ল্যাঙ্গট্ ব্যবহার করা উচিত নহে।

৩। মালকোঁচা প্রস্তুত করিবার পূর্ব্বে পরিধেয় বস্ত্র (ধুতি বা কাপড়) মজবুত করিয়া পরিবে। তৎপরে পরিধেয় বস্ত্রের নিম্নাংশ হাঁটুর উপর পর্য্যন্ত লইয়া কটিদেশে কাপড়ের মধ্যে আবদ্ধ কর তৎপরে কোঁচা ও কাছা একত্রে করিয়া গুহ্যদেশের উপর দিয়া পশ্চাৎ দিকের কোমরের কাপড়ে এমনভাবে আবদ্ধ করিবে যেন ঢিলা হইয়া না যায়। মালকোঁচা করিতে হইলে কাছা অপেক্ষাকৃত ছোট হওয়া উচিত, পরিধেয় বস্ত্র পাতলা ও ছোট হইলে মালকোঁচা সুন্দর ভাবে হইয়া থাকে।

৪। সাধারণনিয়মে ধুতি পরিয়া কোঁচার কতকাংশ কোমরে একবার জড়াইয়া, কোমরবন্ধনীর ন্যায় সম্মুখে একটী গ্রন্থি দিয়া অবশিষ্ট অংশটি পাঁচ ইঞ্চি চওড়া করিয়া ভাঁজ কর এবং ঐ অংশ গুহ্যদেশ আচ্ছাদন করিয়া পশ্চাতে কাছার উপর দৃঢ়ভাবে আবদ্ধ কর এবং উরুদেশের কাপড় আবশ্যকমত রাখিয়া অবশিষ্টাংশ কটিদেশে আবদ্ধ কর এইপ্রকার মালকোঁচা হিন্দুস্থানী ও বিহারবাসিদের মধ্যে বিশেষভাবে প্রচলিত। মালকোঁচার কাপড় হাল্‌কা ও ছোট হইলে তাহা সহজে খুলে না। লুঙ্গিতেও মালকোঁচা করা যাইতে পারে কিন্তু তাহা তাদৃশ উপযোগী নহে। সকল প্রকার মালকোঁচা প্রত্যেক কায়িক পরিশ্রম ও ব্যায়ামের সময় প্রচলিত আছে।

কোন প্রকার পোষাক পরিধান করিয়া (গাত্রাচ্ছাদন করিয়া) কোনও কায়িক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরে তাহা ত্যাগ করা এবং গৃহের মধ্যে কঠিন পরিশ্রমে ঘর্ম্মাক্ত হইয়া সহসা উন্মুক্ত বাতাসের

মধ্যে যাওয়া উচিত নহে; কারণ আবহাওয়ার উত্তাপ অল্পাধিক ও ইহার গুরুত্ব সমান না হওয়ায় সহসা ঘর্ম্মরোধ হইয়া যায়, ফলে শরীরের দূষিতপদার্থ দূরীভূত হয় না; অধিকন্তু সর্দ্দি, শিরঃপীড়া ও পেশীসমূহে যাতনা অনুভূত হয়। এই প্রকার উন্মুক্ত বাতাসে কোনও পরিশ্রমে ঘর্ম্মাক্ত হইয়া সহসা গৃহমধ্যে অথবা কোনও আবদ্ধস্থানে যাওয়াও নিষিদ্ধ, ইহাতে অতিরিক্ত ঘর্ম্মনিঃসৃত হইয়া শরীর অত্যন্ত ক্লান্ত হইয়া পড়ে এবং শারীরিক ক্ষয় বৃদ্ধি হয়। এইজন্য যে স্থানে পরিশ্রম করিবে, সেই স্থানেই কিছুকাল বিশ্রাম করিয়া অন্যত্র যাওয়া উচিত। কোনও পোষাক ব্যবহার করা এবং ঋতু পরিবর্ত্তন কালে এই প্রকার ব্যবস্থা রহিয়াছে। অনেকে ঋতু পরিবর্ত্তনের সঙ্গে সঙ্গে পোষাক পরিচ্ছদও পরিবর্ত্তন করিয়া থাকেন, কিন্তু অধিকাংশস্থলে ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে তাদৃশ হিতকর নহে, সহসা উত্তাপ বা ঠাণ্ডা ভোগ করা উভয়ই স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত অনিষ্টকর। নিতান্ত প্রয়োজনবোধ হইলে ক্রমে ক্রমে অভ্যাস পরিবর্ত্তন করিতে হয়; বেশভূষার উপরও আমাদের সংযম প্রয়োজন। ইহার প্রতি সংযমের অভাবে অনেক সময় আমাদের চিত্ত চঞ্চল হয়, এইজন্য প্রত্যেক শিক্ষার্থীর পক্ষে ইহা অত্যন্ত সাধারণভাবেই নির্ব্বাচিত হওয়া উচিত; বস্তুতঃ এ বিষয়ের বাহুল্য নির্ব্বুদ্ধিতা মাত্র। পোষাক বিষয়ে দুইটি সাধারণ তালিকা পরপৃষ্ঠায় দেওয়া হইল।

পোষাক।

(ক)

সময়।	গ্রীষ্মকাল।	বর্ষাকাল।	কাল
বিশ্রামকালে	একটি লুঙ্গি।	একটি ধুতি বা কাপড়	একটি ধুতি ও চাদর
শয়নকা	একটি লুঙ্গি।	একটি ধুতি বা কাপড়	একটি ধুতি ও শীত নিবারণোপযোগী বস্ত্র
কর্ম্মক	ধুতি ও জামা।	ধুতি ও জামা।	ধুতি, গরম কোট বা জাম অথবা তি য়েটার ও টকি
অন্য সম	ধুতি, সার্ট বা জামা ও পাদুকা।	ধুতি ও জামা।	ধুতি, গেঞ্জি ও জা অথবা তি জাম কাট এব পাদুক

সূর্য্যরশ্মি উপভোগকালে প্রভাে সকল ঋতুতেই দেহ সর্ব্বতোভাবে উন্মুক্ত কিবে

ব্যায়ামের সময় সকল ঋতুতে একই পোষাক।

	পোষাক।
কুস্তি ...	ল্যাঙ্গট্।
ডন ও বৈঠক ...	ল্যাঙ্গট্ অথবা ধুতি দ্বারা মালকোঁচা প্রস্তত করিয়া তদুপরি গেঞ্জি।
বার, রিং ও ট্রাপিজ ...	ল্যাঙ্গট্ অথবা ধুতি দ্বারা মালকোঁচা প্রস্তত করিয়া তদুপরি গেঞ্জি।
লম্ফন ও দৌড়ান ...	ল্যাঙ্গট্, হাফ্‌প্যাণ্ট ও গেঞ্জি অথবা মালকোঁচা করিয়া তদুপরি গেঞ্জি।
ফুটবল ও হকি ...	ল্যাঙ্গট্, হাফ্‌প্যাণ্ট ও জার্সি বা গেঞ্জি, অথবা মালকোঁচা করিয়া তদুপরি গেঞ্জি।
বৃক্ষে ও রজ্জুতে আরোহণ..	ধুতি দ্বারা মালকোঁচা করিয়া তদুপরি গেঞ্জি অথবা ফতুয়া (ল্যাঙ্গট্ ব্যবহৃত হয়)।
সন্তরণ ...	ইজার; মালকোঁচা; কষ্টিউম ও ল্যাঙ্গট্।
দাঁড়টানা ...	ধুতি দ্বারা মালকোঁচা করিলেই যথেষ্ট হয়, কৌপীন ব্যবহার করিলে মালকোঁচার আবশ্যক হয় না, প্রয়োজন হইলে সার্ট বা গেঞ্জি এবং জুতাও ব্যবহার করা যাইতে পারে।
বারবেল্ ...	একটি ল্যাঙ্গট্, আবশ্যক হইলে একটি হাফ্‌প্যাণ্ট।
ডাম্বেল্ ...	মালকোঁচা করিলেই যথেষ্ট হয়; কৌপীন ও ল্যাঙ্গট্ ব্যবহার করিতে পারা যায়।
বক্সিং ...	কৌপীন, ধুতি ও গেঞ্জি বা হাফ্ সার্ট; হাফ্ প্যাণ্ট, ল্যাঙ্গট্, হাফ্ সার্ট ও জুতা।
লাঠি ও তরবারি ...	ল্যাঙ্গট্, হাফ্ প্যাণ্ট ও ফতুয়া, ল্যাঙ্গট্ ও হাফ্ প্যাণ্টের পরিবর্ত্তে মালকোঁচা এবং হাল্‌কা জুতা ব্যবহার করা চলে
বেড মিণ্টন ও টেনিস ...	কৌপীন, ধুতি বা প্যাণ্ট ও জার্সি বা হাফ্ সার্ট, আবশ্যক হইলে হাল্‌কা জুতা ব্যবহার করা যাইতে পারে।

ব্যায়ামকারীর আহার ও নিদ্রা।

দৈহিক সুগঠনের জন্য ব্যায়াম বা শ্রমসাধ্য কর্ম্ম যেমন আবশ্যক, সেই প্রকার দেহরক্ষার্থ আহার ও নিদ্রা একান্ত প্রয়োজন হইয়া থাকে। অধিকাংশস্থলে ব্যায়ামকারিদের এবং অনেকের বাল্যকালে এবং যৌবনারম্ভে আবশ্যকমত আহার, নিদ্রা ও উপযোগী কর্ম্মের অভাবে স্বাস্থ্য ভগ্ন হইতে দেখা যায় এবং উৎকট ব্যাধির উৎপত্তি হইয়া থাকে। আহার, নিদ্রা ও ব্যায়াম এই তিনটির সহিত পরস্পরের অত্যন্ত নিকট সম্বন্ধ রহিয়াছে ; কেবল আহার ও নিদ্রার দ্বারা দেহের সৌন্দর্য্য, দৈহিক পুষ্টি ও দৈহিক শক্তি বৃদ্ধি হইতে পারে না এবং কেবল ব্যায়াম বা কর্ম্মাদি দ্বারাও দৈহিক সুস্থতা, সৌন্দর্য্যতা ও শক্তিলাভ করা যায় না। মানুষমাত্রেরই উক্ত তিনটি বিষয় সর্ব্বপ্রধান, যে ব্যক্তি ইহার সামঞ্জস্য রাখিতে অক্ষম, তাহাকে বহুপ্রকার ক্লেশভোগ করিতে হয়। বস্তুতঃ সে দৈহিক ও নৈতিক কোন বিষয়ে প্রাধান্যলাভ করিতে পারে না।

ব্যায়ামকারীর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া ব্যায়াম বা কর্ম্ম নির্ব্বাচন করিতে হয় এবং ব্যায়াম বা কর্ম্মের পরিমাণ অনুযায়ী আহার ও নিদ্রার পরিমাণ স্থির করিতে হয়। যাহাদের স্বাস্থ্য দুর্ব্বল তাহাদের কোন প্রকার কঠিন শ্রমদায়ক কর্ম্ম করা এবং গুরুপাক খাদ্য ও অতিরিক্ত ভোজন করা কদাচ উচিত নহে ; আবার যাহাদের স্বাস্থ্য নীরোগ ও সুস্থ, কিন্তু উপযোগী খাদ্য গ্রহণে অসমর্থ, তাহাদের পক্ষেও কঠিন শ্রমদায়ক কর্ম্ম বা ব্যায়াম হিতকর নহে, এরূপ স্থলে সাংসারিক ও গৃহকর্ম্মাদি দ্বারা এবং কয়েক মিনিট ডন, বৈঠক প্রভৃতি শুধু হাতের ব্যায়াম করিয়া সন্তুষ্ট থাকা উচিত। ব্যক্তিবিশেষের স্বাস্থ্য ও শ্রম অথবা কর্ম্ম অনুযায়ী শ্রম ও তাহার পরিমাণ স্থির করিয়া নিদ্রা বা বিশ্রামের সময় নিরূপণ করিতে হয়

শ্রীযুত মধুসূদন মজুমদার। (৭৮ পৃঃ)

এদেশের অধিকাংশ ব্যক্তির উপযুক্ত আহার বিহারের অভাবে এবং নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমের অভাবে গভীর নিদ্রা হয় না। সাধারণ অবস্থায় আমাদের প্রত্যহ পাঁচ-ছয় ঘণ্টাকাল গভীর নিদ্রার প্রয়োজন হয় এবং ব্যায়ামকারিগণের সমগ্র দিবসে সাত-আট ঘণ্টাকাল গভীর নিদ্রার প্রয়োজন হয়। ব্যায়ামের জন্য যে তিনটি প্রশস্ত ঋতুর নাম উল্লেখ করা হইয়াছে, ঐ সময়ে অন্যান্য ঋতু অপেক্ষা আরও অধিককাল নিদ্রার প্রয়োজন হইয়া থাকে, কারণ অন্যান্য ঋতু অপেক্ষা ঐ সময়ের আবহাওয়া অপেক্ষাকৃত শীতল হওয়ায় প্রায়ই অন্যান্য ঋতু অপেক্ষা অধিককাল ব্যায়ামের প্রয়োজন হইয়া থাকে। সাধারণতঃ এই সময়ে রাত্রি নয়টা হইতে পাঁচটা পর্য্যন্ত আট ঘণ্টাকাল গভীর নিদ্রার (sound sleep) প্রয়োজন হয়। অন্যান্য ঋতুতে রাত্রি সাড়ে নয়টা হইতে সাত ঘণ্টা-কালের অধিক নিদ্রার প্রয়োজন হয় না। অন্যান্য কার্য্যের ন্যায় নিদ্রারও একটি নির্দ্দিষ্ট সময় ও তাহার পরিমাণ থাকা আবশ্যক ; ইহাতে মানসিক শক্তি (will power) বৃদ্ধি হয়।

কি জন্য অধিক বা অল্পকাল নিদ্রার প্রয়োজন, এ বিষয় হয়ত অনেকে প্রশ্ন করিতে পারেন। ইহার উত্তরে বলা যায় যে, জীব জাগ্রতাবস্থায় কোন-না-কোন কার্য্যে নিযুক্ত থাকে এবং কার্য্যকালে শরীরযন্ত্রসমূহ অবিশ্রান্তগতিতে কার্য্য করিতে করিতে ক্লান্ত হইয়া পড়ে ; তাহাদের শ্রমজনিত এই অবসাদ দূরীভূত করিবার জন্যই নিদ্রার প্রয়োজন হয় এবং ব্যক্তিবিশেষের স্বাস্থ্য ও তাহাদের কর্ম্মানুযায়ী ইহার সময় নিরূপিত হয়। জাগ্রতাবস্থায় শারীরযন্ত্রসমূহ অবিরত কাজ করিতে করিতে ক্ষয়প্রাপ্ত ও বিকৃতিপ্রাপ্ত হইতে থাকে, নিদ্রাকালে তাহারা কর্ম্ম হইতে সম্পূর্ণ বিশ্রামলাভ করে, ফুসফুসের গতিও কিঞ্চিৎ হ্রাসপ্রাপ্ত হয়। এইরূপে তাহারা কিছুকাল বিশ্রাম করিয়া উপযুক্তরূপে কার্য্য করিবার মত সামর্থ্যলাভ করে। তাহাদের অবসাদ দূর হইলেই নিদ্রার আর

প্রয়োজন হয় না, তখন নিদ্রা ভঙ্গ হয়। সাধারণ অবস্থায় আমাদের ছয় ঘণ্টা নিদ্রার প্রয়োজন হয়, ব্যায়ামকারীর ও কঠোর শ্রমিগণের সাত ঘণ্টা হইতে নয় ঘণ্টা পর্য্যন্ত নিদ্রার প্রয়োজন; স্ত্রীজাতির, বালক ও বৃদ্ধের এই পরিমাণ প্রয়োজন হয়। মুনিঋষিগণের সর্ব্বাপেক্ষা অল্প সময় নিদ্রার প্রয়োজন, তাঁহারা সমগ্রদিনে দুই এক ঘণ্টাকাল নিদ্রা যান।

প্রত্যেক ব্যক্তির গভীর নিদ্রার প্রয়োজন, গভীর নিদ্রা না হইলে কোনও নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে শারীরিক অবসাদ দূর হয় না; বস্তুতঃ শারীরিক অবসাদ বৃদ্ধি পায় এবং দেহ অত্যন্ত ক্ষীণ ও দুর্ব্বল হইতে থাকে। চিন্তা ও রোগ শোকাদি হইতে মানসিক শান্তিলাভ করিবার জন্য সুনিদ্রা আবশ্যক। জাগ্রতাবস্থায় শ্রমজনক কার্য্যেরত থাকিলে গভীর নিদ্রা হইয়া থাকে। শয়নের পূর্ব্বে শরীরস্থ কব্জি (Joints), হস্তপদাদি ও মুখমণ্ডল শীতল জলে উত্তমরূপে ধৌত করিলে এবং অল্প পরিমাণ শীতলজল পান করিয়া সদ্‌গ্রন্থ পাঠ বা সৎবিষয় চিন্তা করিলে শীঘ্রই গভীর নিদ্রা হইয়া থাকে। গরম দুগ্ধ পান করিলেও গভীর নিদ্রা হয়। ব্যায়ামকারিদের শেষোক্ত উপায়ই প্রশস্ত। গভীর নিদ্রার ফলে কেবল শারীরিক অবসাদ দূরীভূত হয় এমন নহে, মস্তিষ্ক সুস্থ থাকে, বুদ্ধিশক্তি প্রখর হয়, আয়ু বৃদ্ধি হয় এবং চিত্তসংযমী ব্যক্তিগণের মনোবিজ্ঞানে সফল্যলাভ হয়।

শয়নকালে কেহ উপুড় হইয়া, কেহ চিৎ হইয়া, কেহ বাম পার্শ্বে, কেহ ডান পার্শ্বে শয়ন করেন। শয়ন সম্বন্ধে বিভিন্নমত আছে, কেহ কেহ বলিয়া থাকেন চিৎ হইয়া শয়ন করিলে দুঃস্বপ্নজনিত নিদ্রার ব্যাঘাত হয়, উপুড় হইয়া শয়ন করিলে পাকস্থলী, ফুস্‌ফুস্‌ ও হৃৎপিণ্ডে চাপ পড়ে, ইহাতে যে কষ্ট অনুভূত হয় তাহার ফলে নিদ্রার ব্যাঘাত হয়, বস্তুতঃ উক্ত যন্ত্রসমূহের কার্য্য সুসম্পন্ন হয় না; কেহ কেহ বলিয়া থাকেন

শ্রীযুত হৃষিকেশ চন্দ্র ঘোষ   ৮১ পৃ

বামপার্শ্বে শয়ন করিলে ফুস্‌ফুসে চাপ পড়ে, আবার কাহারও মতে ডান-পার্শ্বে শয়ন করিলে পাকস্থলীতে চাপ পড়ে, ইহাতে যে কষ্ট অনুভূত হয়, তাহার দ্বারা সুনিদ্রার ব্যাঘাত হয়। কিন্তু শয়ন না করিয়া যখন আমরা আবশ্যকমত নিদ্রা বা বিশ্রাম করিতে পারি না তখন নিশ্চয়ই শয়নের প্রয়োজন এবং যাহার যে ভাবে শয়ন করা অভ্যাস বা যে ভাবে শয়ন করিলে কোন অসুবিধা বোধ হয় না, তাহার সেই প্রকার শয়ন করা উচিত এ সম্বন্ধে আলোচনা বাহুল্যমাত্র।

ব্যায়ামকারিগণের অত্যন্ত কোমল শয্যা ব্যবহার করা উচিত নহে. ইহা বিলাসবর্জ্জিত ও সাধারণভাবে নির্ম্মিত হওয়া আবশ্যক ; ইহা ইন্দ্রিয়-দমনের সাহায্য করে এবং মাংসপেশীসমূহ বলিষ্ঠ হয়। বালিশ ও মসারি ব্যবহার করা উচিত কিন্তু পাশবালিশ ব্যবহার না করাই ভাল। বালিস ব্যবহার না করিলে মস্তিষ্কের পীড়া জন্মে ; কারণ শয়নকালে শরীর হইতে মস্তক অপেক্ষাকৃত নিম্নে থাকায়, উহা রক্তাধিক্য বা রসাধিক্য হয় ; বিশেষতঃ মস্তিষ্কের চারিদিকে যে সকল সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ধমনী ও পেশী রহিয়াছে বালিস ব্যবহারের ফলে সেগুলিকে আরামপ্রদ মনে হয় এবং সুনিদ্রার সহায়তা করে। মশারির নিতান্ত প্রয়োজন ; ইহা কীট, পতঙ্গ, আরসুলা, মশা ও মাছির উপদ্রব হইতে আমাদিগকে রক্ষা করে এবং সুনিদ্রার সাহায্য করে। মশারি, লেপ, বালিস প্রভৃতি শয্যা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কর্ত্তব্য এবং যাহাতে কোন প্রকার কীট না জন্মায় তৎপ্রতি তীব্র দৃষ্টি রাখিতে হয়।

আহার। আমরা সচরাচর যে প্রকার আহার করি তাহা উপযুক্ত-রূপে পরিপাক হয় না এবং তাহা বিশেষভাবে কার্য্যকরি হয় না ; কিন্তু এই আহারের উপরই আমাদের জীবন নির্ভর করে। এইজন্য সর্ব্ব-প্রথমে এ বিষয়ে সকলের যত্নবান হওয়া উচিত। যাহার যে প্রকার খাদ্য সহজলভ্য তাহাই শান্তি ও তৃপ্তির সহিত গ্রহণ করিবে। কখনও

আহার বিষয়ে অশান্তিবোধ করা উচিত নহে, অশান্তির সহিত বা ক্রোধ ও শোকের বশীভূত হইয়া আহার করিলে, তাহা তৃপ্তিদায়ক হয় না; বস্তুতঃ চর্ব্বণকালে আহারের সহিত প্রচুর পরিমাণে লালা মিশ্রিত হয় না এবং ভুক্তদ্রব্য উত্তমরূপে পরিপাক (Digest) হয় না। এইজন্য আনন্দ ও তৃপ্তির সহিত আহার করিতে হয়, অন্য কোনও চিন্তা না করিয়া "কিজন্য আহার করিতেছি" তদ্বিষয় মনযোগ দেওয়া কর্ত্তব্য। আহার্য্যদ্রব্যে প্রত্যেকের রুচি থাকা আবশ্যক, ইহাতে আহারের প্রতি স্বভাবতঃই তৃপ্তি জন্মায় এবং ভুক্তদ্রব্য উপযুক্তরূপে পরিপাক হইয়া সত্বর স্বাস্থ্যের উন্নতি করে। প্রত্যেকে রুচি ও আবশ্যক অনুযায়ী আহার করিবে, যাহার যে খাদ্যে অরুচি বা অতৃপ্তি জন্মায় তাহা কদাচ গ্রহণ করিবে না। তৃপ্তি ও রুচিবিহীন অত্যন্ত পুষ্টিকর ও উপাদেয় খাদ্যও শরীরে বিষবৎ কার্য্য করে; কিন্তু তৃপ্তি ও রুচির সহিত সামান্য খাদ্যই স্বাস্থ্যের উন্নতি করে, সুতরাং আহার বা পানীয় আদি রুচি ও তৃপ্তির সহিত গ্রহণ করা এবং অত্যন্ত আনন্দের সহিত আহার করা উচিত। যাহা কিছু গ্রহণ করিবে তাহা বিশ্বাসী ও আপন ব্যক্তি দ্বারা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নরূপে প্রস্তুত হওয়া উচিত, ইহাতে স্বভাবতঃই তৃপ্তি জন্মায়। অক্ষুধায় ভোজন বা অতৃপ্তিকর খাদ্য ভোজন উভয়ই নিতান্ত দোষাবহ।

কোনপ্রকার পরিশ্রমকালে কোনও দ্রব্য আহার করা বা পান করা উচিত নহে, সকল প্রকার পরিশ্রমের পর অর্দ্ধঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিয়া তৎপরে পান বা ভোজন করিতে হয়; আবার আহারের অব্যবহিত পরেই কোন প্রকার শ্রমদায়ক কার্য্য না করিয়া কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিতে হয় (পনর মিনিট হইতে ত্রিশ মিনিট পর্য্যন্ত)।

আমাদের দেশে সকলেই প্রায় নিজ নিজ সুবিধা অনুযায়ী উপবেশন করিয়া ভোজনাদি করিয়া থাকেন; বস্তুতঃ আহারের সময় দেহ বক্রভাবে বা কুব্জভাবে রাখা উচিত নহে। আহারের সময় মেরুদণ্ড সরল এবং

অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদি স্বাভাবিকভাবে থাকা আবশ্যক, এই কারণে অনেকে টেবিল ও চেয়ার ব্যবহার করিয়া থাকেন।

আমাদের দেশে কোনও শিক্ষার্থীর অখাদ্য বা অপরিমিত ভোজন অতিরিক্ত পান, সুপারী এবং কোন প্রকার মাদক দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত নহে। ইহাতে সাধারণতঃ মানসিক উত্তেজনা বৃদ্ধি হয় এবং পরিপাক ক্রিয়া বিকৃত হয়। বিশেষতঃ মাদকদ্রব্য ব্যবহারে হৃদ্‌যন্ত্র, ফুস্‌ফুস্‌ ও মস্তিষ্কের শক্তি হ্রাস হয় এবং শরীরের উৎকৃষ্ট ধাতুসকলকে ধ্বংস করে, ফলে দৈহিক শক্তি ও স্বাস্থ্য উভয়ই লোপ পায়; এজন্য প্রত্যেকের এই বিষয়ে সতর্ক থাকা আবশ্যক।

কলা, দধি, দুগ্ধ, ঘৃত, বাদাম, আঙ্গুর বা কিস্‌মিস্‌, ছোলা, আদা, আটা বা সুজি, ডিম্ব প্রভৃতি ব্যায়ামকারীদের অত্যন্ত উপযোগী খাদ্য. ইহাতে স্বাস্থ্য ও শক্তি সত্বর বৃদ্ধি হইয়া থাকে। কিন্তু যাহারা নিয়মিত-ভাবে শারীরিক ব্যায়াম বা পরিশ্রম করে না. তাহারা এই শ্রেণীর খাদ্য উপযুক্তরূপে পরিপাক করিতে পারে না। দুগ্ধ প্রভৃতি তরল পদার্থ অল্প পরিমাণে ধীরে ধীরে পান করিতে হয়. ইহাতে উহার সহিত পরিমিত-ভাবে লালা মিশ্রিত হইবার সুযোগ পায় এবং তাহা উপযুক্তরূপে পরিপাক হয়। অন্যান্য আহার্য্যদ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া গলধঃকরণ করা উচিত। আহার্য্যদ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বিত হইলে. ইহার সহিত প্রচুর পরিমাণে লালা মিশ্রিত হয় এবং ভুক্তদ্রব্য সহজপাচ্য হয়; দুই চারিবার চর্ব্বণ করিয়া অথবা তাড়াতাড়ি কোনও খাদ্য গলাধঃকরণ করা উচিত নহে। পানীয় জল দূষিত হইলে তাহা ফিল্টার করিয়া অথবা গরম করিয়া পান করা শ্রেয়, কিন্তু গরম জল সকল অবস্থায় পান করা উচিত নহে; শীতল জলই অধিক স্বাস্থ্যকর। রৌদ্র ও উন্মুক্ত বায়ুযুক্ত পুকুরের নির্ম্মল জল ও ঝরণার জল সর্ব্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যকর অভাবে বৃষ্টির জল অথবা সুপেয় নলকূপের জল ব্যবহার করা উচিত।

আমাদের আহার্য্যদ্রব্য তরল না হওয়াই ভাল, শুষ্ক আহার উত্তমরূপে চর্ব্বিত হয় এবং সহজে পরিপাক হয়। ভাত, লুচি, রুটি, মাংস প্রভৃতি খাদ্য, দাল ও নানাবিধ তরকারীর সহিত ভোজন না করিয়া চিনি, লবণ, মাখন, ঘৃত, ক্ষীর প্রভৃতির সহিত আহার করা এবং অন্যান্য তরল দ্রব্য ও ঈষদুষ্ণ দুগ্ধ আহারান্তে পৃথকভাবে অল্পে অল্পে পান করা কর্ত্তব্য। অত্যন্ত শুষ্ক খাদ্য, অতিরিক্ত তরল খাদ্য এবং বহুপ্রকার উপাদান মিশ্রিত বা মসলাযুক্ত খাদ্য অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর ও দুষ্পাচ্য। এতদ্ব্যতীত এক সঙ্গে নানাপ্রকার তরকারী বা মিষ্টান্ন প্রভৃতি উপকরণ আহার করা উচিত নহে, কারণ এই শ্রেণীর খাদ্য উত্তমরূপে পরিপাক হয় না, অধিকন্তু অন্ত্র ও পাকস্থলী ক্রমেই নিস্তেজ হইয়া পড়ে এবং অজীর্ণ অম্লশূল, যকৃতের দুর্ব্বলতা, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হয়। সামান্য উপকরণ সংযুক্ত পরিমিত ও পুষ্টিকর আহার স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত হিতকর, ইহাতে শরীর সুস্থ ও বলিষ্ঠ হয় এবং পূর্ব্বোক্ত রোগ আক্রমণের ভয় থাকে না; বস্তুতঃ প্রত্যেকের আহার্য্যদ্রব্য পরিপাকশক্তি অনুযায়ী পরিমিত ও যথাসম্ভব উপাদেয় হওয়া উচিত এবং প্রত্যেক আহার্য্যদ্রব্য নিতান্ত তরল না হয় পরন্তু জলীয়ভাগ অধিক না থাকে এরূপ হওয়া আবশ্যক।

একজন নিয়মিত ব্যায়ামকারীর প্রতিবার পাঁচ ঘণ্টান্তর পরিমিতভাবে খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন হয়; কিন্তু ক্ষুধার উদ্রেকব্যতীত কোন ব্যক্তিরই আহার করা উচিত নহে। আবার ক্ষুধার উদ্রেক সত্ত্বেও কোন কোন দিন রাত্রিতে উপবাস দিতে হয়, ইহাতে ক্রোধ, উত্তেজনাদি দমন করে এবং পরিপাকশক্তি ও চিত্তের একাগ্রতা বৃদ্ধি হয়। পক্ষান্তরে যদি কেহ প্রত্যহ অনিয়মিতভাবে আহার করে অর্থাৎ আহারাদি বিষয়ে অবহেলা প্রকাশ করে, তাহা হইলে তাহাকে ইহার বিপরীত ফলভোগ করিতে হয়। এক সঙ্গে বহুপ্রকার খাদ্য গ্রহণ না করিয়া,

বিভিন্ন শ্রেণীর আহার্য্য বিভিন্নসময়ে গ্রহণ করা বিশেষ উপযোগী। যে কোনও শিক্ষার্থীর পক্ষে রাত্রিতে ফলমূল ও দুগ্ধ বা দুগ্ধজাত খাদ্য অথবা ময়দা বা আটার রুটি, লুচি প্রভৃতি বিশেষ উপযোগী, কিন্তু ভাত, মাংস, ডিম্ব, মাছ প্রভৃতি খাদ্য সকলের উপযোগী নহে। প্রাতে সুমিষ্ট ফল আহার করা স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত হিতকর, ইহাতে যকৃৎদোষ দূরীভূত হয়, শরীর সুস্থ ও অধিক বলশালী হয় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে।

অনেক শিক্ষার্থী তাহাদের উপযোগী খাদ্যসম্বন্ধে প্রশ্ন করেন কিন্তু কোনও নির্দ্দিষ্ট সীমার মধ্যে সকলকে সন্তোষজনক উত্তর দেওয়া যায় না। জাতীয় খাদ্যের বিষয় আলোচনা না করিলেও একই প্রকার খাদ্য সকলের পক্ষে সমানভাবে উপযোগী হয় না। কোনও দুইজনের মধ্যে এক প্রকার খাদ্য সমগ্র দিবসে কাহারও ১ সের, কাহারও ২॥০ সের প্রয়োজন হয়। কেহ মৎস্য, মাংস, ডিম্ব প্রভৃতি আমিষজাতীয় খাদ্য সহজে পরিপাক করিতে পারে কেহবা নিরামিষ খাদ্য সহজে জীর্ণ করিতে পারে। কিন্তু উক্ত দুই জনের মধ্যে স্বাস্থ্য ও শক্তি কাহারও হীন নহে। এবিষয়ে দুইটী মত প্রকাশ করা যাইতে পারে প্রথমতঃ— সুস্থাবস্থায় ব্যক্তিবিশেষে যে খাদ্য যাহার ভাল বোধ হয় এবং যে পরিমাণ আহার করিলে কোন দৈহিক গ্লানি অনুভূত হয় না, তাহাই তাহার উপযোগী খাদ্য; দ্বিতীয়তঃ- তাহার খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে শরীর গঠনোপযোগী উপাদান সমূহ বিদ্যমান আছে কি না এবং তাহার অপরাংশ দ্বারা শারীরিক কোন কশান্তি বৃদ্ধি হইতেছে কিনা, তাহা দেখা আবশ্যক। প্রকৃতপক্ষে সাধারণের উপযোগী করিয়া খাদ্যের একটি নির্দ্দিষ্ট তালিকা বা পরিমাণ দেওয়া যাইতে পারে না। সুস্থাবস্থায় একটি যুবকের কি প্রকার আহারের প্রয়োজন, তাহার তিন শ্রেণীর তিনটি সাধারণ তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

(ক)

বিভিন্ন প্রকার খাদ্য।		পরিমাণ।
চাউল	...	এক পোয়া।
ময়দা বা আটা	...	দেড় পোয়া।
দাল	...	এক ছটাক হইতে দেড় ছটাক
মাংস বা মৎস্য	...	অৰ্দ্ধপোয়া।
ডিম্ব	...	দুইটা।
আলু জাতীয়	...	এক ছটাক।
শাক, ঝিঙ্গে বা পটোল ইত্যাদি	...	দেড় ছটাক।
তৈল বা ঘৃত	...	এক ছটাক হইতে দেড় ছটাক।
গম বা ছোলার ছাতু	...	এক ছটাক।
দুগ্ধ	...	এক সের।
ছানা	...	অৰ্দ্ধপোয়া।
বাদাম ও পেস্তা	...	অৰ্দ্ধ ছটাক হইতে এক ছটাক।
খৰ্জ্জুর	...	অৰ্দ্ধপোয়া।
সুপক্ক ফল	...	এক পোয়া হইতে অৰ্দ্ধ সের।
মিষ্ট দ্রব্য (চিনি মিছরী)	...	এক ছটাক।
অম্লদ্রব্য (তেঁতুল, নেবু প্রভৃতি)	...	এক তোলা।
লবণ	...	এক কাচ্চা।
অন্যান্য মশলা	...	আবশ্যক মত।
পানীয় জল	...	আবশ্যক মত।
দধি	...	অৰ্দ্ধ পোয়া।

আহারের শেষে দধি ভোজন প্রশস্ত এবং ইহা অত্যন্ত উপকারী, ঘোল ও দধির বীজাণু নাশক শক্তি আছে এবং ঐ দুইটি জিনিষ মুখ-রোচক ও পাচক শক্তিবৰ্দ্ধক।

সত্যানন্দ ভটা ৮৭ পৃঃ)

এই তালিকা অনুযায়ী সমূহ আহার না পাইলে যে ব্যায়াম করা উচিত নহে এইরূপ বিশ্বাস বা ধারণা করা ভুল ; কিন্তু নিতান্ত অখাদ্য বা শাকান্নের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া ব্যায়াম করা অনুচিত। তবে প্রত্যেক খাদ্যের সহিত কিয়ৎপরিমাণ পুষ্টিকর পদার্থ থাকা আবশ্যক, নিতান্ত অসার ও জঘন্যখাদ্য গ্রহণ করিবে না। দুগ্ধ, ঘৃত, ডাল, বাদাম, পেস্তা, আঙ্গুর, ছোলা, নারিকেল প্রভৃতি অতি উপাদেয় খাদ্য ; বস্তুতঃ ইহার অধিকাংশই সকলের পক্ষে সহজপ্রাপ্য। উপযুক্ত খাদ্যের উপরই আমাদের অস্তিত্ব নির্ভর করে, আবার ইহার অভাবেই আমরা ধ্বংসপ্রাপ্ত হই, এজন্য এবিষয়ে প্রত্যেকের যথাসম্ভব দৃষ্টি থাকা আবশ্যক। আমাদের দেশে প্রায় অধিকাংশ ব্যক্তি এবিষয়ে অত্যন্ত অমনোযোগী, কেহ অর্থ-সঞ্চয়, কেহ বা বিলাসিতায় এবং কেহ কেহ আমোদ আহ্লাদে অযথা অর্থব্যয় করিয়া থাকেন ; কিন্তু তাঁহারা আহার্য্যদ্রব্যের প্রতি কিছুমাত্র ভ্রূক্ষেপ করেন না, পর্য্যাপ্ত পরিমাণ খাদ্য হইলেই যথেষ্ট মনে করেন, ইহা অত্যন্ত দোষনীয়। উপযুক্ত আহারের অভাবে প্রাণীমাত্রেই নানা-প্রকার ব্যাধির আক্রমণে অকালে ধ্বংশ প্রাপ্ত হয়। কেবল আহার বিষয়ে অমনোযোগী বলিয়াই আমাদের দেশ এত দুর্দ্দশাগ্রস্ত। এই অনুপাতে আমাদের দেশে তিন শ্রেণীর লোক বিদ্যমান ; এক শ্রেণীর লোক কোন কর্ম্মও করে না—সুখাদ্য আহারও করে না, কোন শ্রেণীর লোক ভাল আহার করে অথচ কর্ম্ম করে না, আবার কেহ কেহ কর্ম্ম করে কিন্তু সুখাদ্য আহার করে না ; এদেশে অতি অল্পসংখ্যক ব্যক্তি শক্তি ও কর্ম্মানুযায়ী উপযোগী আহার গ্রহণ করিয়া থাকেন, যাঁহারা এই শ্রেণীর মধ্যে গণ্য, তাঁহারা বুদ্ধি, শক্তি, স্বাস্থ্য সকল বিষয়ে উন্নত। নিম্নে সময়োপযোগী আহারের দুইটি ব্যবস্থা দেওয়া হইল। "খ" শ্রেণীর খাদ্য পনের হইতে আঠার বৎসর বয়স্ক একজন সুস্থ ব্যায়ামকারীর জন্য এবং "গ" যাঁহারা "খ" শ্রেণীর খাদ্যসমূহ পাইতে অক্ষম, তাঁহাদের জন্য।

(খ)

সময়।	খাদ্য
১। প্রাতঃকালে ব্যায়ামের পর ১৫ মিনিট কাল বিশ্রাম করিয়া ১০ মিনিট কাল বা অভ্যাসমত শীতল জলে স্নান কর এবং স্নানের পাঁচ মিনিট পরে—	অর্দ্ধপোয়া কাঁচা বাদাম উত্তমরূপে পেষণ করিয়া তৎসহ এক ছটাক চিনি বা মিছরী এবং অর্দ্ধ সের দুগ্ধ উত্তমরূপে মিশ্রিত ক পান কর সময় ৫—৩০ মিঃ)
২। প্রথমবার খাদ্যগ্রহণ করিয়া একঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিবে তৎপরে কর্ম্মাদি দ্বার ২॥০—৩ ঘণ্টা কাল অতিবাহিত হইলে অর্দ্ধ-ঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিবে, তৎপরে—	এক পোয়া বা আবশ্যকমত চাউলের অন্ন, এ ছটাক ঘৃত, এক ছটাক ডাল, আলু ও অন্যান্য সবজির তরকারী এবং এক কাচ্চা আ৷ দ্রব্য এবং আবশ্যকমত লবণ ও শীতল জল। শুধু নেবুর রস, ঘৃত ও চিনি বা বাতাসা সহ অন্নাহার শেষ করিয়া সিদ্ধ ডাল ও তরকারী খাওয়াও প্রশস্ত। (সময় ৯—১০ ঘটিকা)
৩। দ্বিতীয়বার আহার করিয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা বিশ্রাম করিয়া ৩॥০ ঘণ্টা কাল কর্ম্মে রত থাক এবং তৎপরে অর্দ্ধঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিয়া—	মা বা মৎস্য অর্দ্ধপোয়া (মৎস্য বা মাংসের প্রস্তুত খাদ্য), ডিম্ব একটী, মিষ্টান্ন এক ছটাক, দধি এক ছটাক, অর্দ্ধ পোয়া ময়দা বা আটা দ্বারা প্রস্তুত রুটি বা লুচির সহিত ভক্ষণ কর। সময় ১টা)

৪। তৃতীয়বার আহার গ্রহণ করিবার পর অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিবে এবং দেড় ঘণ্টা কাল কর্ম্মাদি করিবে এবং পুনরায় অর্দ্ধঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিবে, এইরূপে ২৷৷০ ঘণ্টা সময় অতিবাহিত হইবার পর—	সুপক্ক ফল, খেজুর, আঙ্গুর, প্রভৃতি এক পোয়া, ছানা এক ছটাক, কাঁচা ফলমুল, ক্ষুরিত মুগ বা ছোলা আবশ্যকমত, প্রয়োজন হইলে গুড়ের ছাতু বা চিড়া এক ছটাক পৃথক পৃথক — কর। (সময় ৪—৩৫ মি:
৫। চতুর্থবার আহার গ্রহণ করিয়া অর্দ্ধঘণ্টা কাল বিশ্রামের পর শৌচকার্য্য সমাধা করিয়া যথা-সময়ে ব্যায়ামাদি করিবে এবং ব্যায়ামের অর্দ্ধ-ঘণ্টা কাল পরে আবশ্যক হইলে স্নানান্তে—	সুস্থ গাভীর সদ্যদোহন কর দুগ্ধ এক পান কর। (সময় ৬—৪০।
৬। পঞ্চমবার আহার্য্য গ্রহণ করিয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিবে এবং দেড় ঘণ্টা কাল কোন মৃদু কর্ম্মাদি করিবে, তৎপরে ১০৷১৫ মিনিট বিশ্রাম করিয়া—	এক টা বা ময়দার প্রস্তুত লুচি বা রুটি অথবা রুটা, এক ছটাক ছানা জাতীয় মিষ্টান্ন, বিলাতী বে টমাটো) হইতে প্রস্তুত খাদ্য এক ছটাক আহার করিবে ও সদ্য দোহন কর দুগ্ধ ঈষদুষ্ণ অবস্থায় পান করিবে। (সময় ৮— মি:

৭। ষষ্ঠবার খাদ্যগ্রহণ করিবার পর অর্দ্ধঘণ্টা কাল সঙ্গীতাদি আমো ও সৎ আলোচন তিবাহিত করিয়া সূর্য্যোদয়ের এক ঘণ্টা কাল পূর্ব্ব পর্য্যন্ত গভীর নিদ্রা যাও, তৎপরে প্রাতঃকৃত্যাদ করিয়া ব্যায়াম করিবে। (৩৭ পৃষ্ঠা দেখ)

(গ)

সময়।		খাদ্য।
১। প্রাতঃকালে ব্যায়ামের পর	...	দুগ্ধ একপোয়া, ভিজা ছোলা এক ছটাক ও মিছরী এক তোলা
২। দ্বিতীয়বার	...	একপোয়া তণ্ডুলের অন্ন (ভাড় সহ), ঘৃত অর্দ্ধ ছটাক দাল ছটাক এবং আবশ্যক মত চিনি ও লবণ। অম্লদ্রব্য এক তোলা বা দধি এক ছটাক।
৩। তৃতীয়বার	...	যব বা ছোলার ছাতু অর্দ্ধ পোয়া, চিনি অর্দ্ধ ছটাক ও দুগ্ধ পরিমিত
৪। চতুর্থবার	...	চিড়া অর্দ্ধ পোয়া (ভাজা বা ভিজা), চিনি অর্দ্ধ ছটাক, পাকা কলা একটি নেবুর রস সহ অভাবে একপোয়া দুগ্ধ অথবা একটি অর্দ্ধসিদ্ধ-ডিম্ব সহ অন্ন ভোজন করিবে
৫। পঞ্চমবার	...	সদ্য দোহন করা সুস্থ গাভীর দুগ্ধ একপোয়া এবং কিছু ফলমূল।
৬। ষষ্ঠমবার	...	অর্দ্ধ পোয়া সুজী বা আটার রুটি, এক পোয়া ঈষদুষ্ণ দুগ্ধ; অথবা অর্দ্ধ পোয়া সাগু বা বার্লির প্রস্তুত খাদ্য ও পরিমিত চিনি, অভাবে অর্দ্ধ পোয়া চাউলের অন্ন, দাল এক ছটাক, আলু ও অন্যান্য সবজির তরকারী ও এক পোয়া দুগ্ধ। (রাত্রিতে বিভিন্ন ফলমূল ভক্ষণ করা বিশেষ হিতকর।)

৭। "খ" তালিকানুসারে আহার দ্রষ্টব্য   ইহা ছাড়া রুচি অনুযায়ী খাদ্যদ্রব্য পরিবর্ত্তন করা ইতে পারে, কিন্তু সেই   খাদ্য-সামগ্রীতে শরী   াপযোগী উপাদান সমূহ উপযুক্ত পরিমাণে থাকা চাই

"ক" ও "খ" তালিকার নির্দ্দিষ্ট আহার্য্য হইতে আমরা যে পরিমাণ শরীর পোষণোপযোগী উপাদান পাইতে পারি। তাহার একটী তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

উপাদান।			পরিমাণ।		মোট।
নাইট্রোজেন	পদার্থ	..	১০৩ গ্রাম	বা	৪·৫ আউন্স।
ঘৃত, তৈল, চর্ব্বিময়	,,	...	৮৪ ,,	,,	৩ ,,
শর্করা জাতীয়	,,	...	৪০৪ ,,	,,	১৪·২ ,,
লাবণিক	,,	...	৩০ ,,	,,	১ ,,
			৬২১ গ্রাম	বা	২৩ আউন্স

(অর্থাৎ সাড়ে এগার ছটাক।)

আহারের অব্যবহিত পরে জলপান করা ও অতিরিক্ত তরল দ্রব্য পান করা উচিত নহে এবং কখনও লোভের বশবর্ত্তী হইয়া বা রসনাতৃপ্তির জন্য কোনও খাদ্য অতিরিক্ত পান বা ভোজন করিবে না। উল্লিখিত তালিকা অপেক্ষা যদি কাহারও তাহা হ্রাসবৃদ্ধি করা আবশ্যক হয় তাহা করিবে, কারণ এই পরিমাণ খাদ্য সকলের পক্ষে সমান উপযোগী নাও হইতে পারে। খাদ্যের সহিত মধ্যে মধ্যে তিক্ত দ্রব্য (নিম, উচ্ছে, হিংচে, পল্‌তা প্রভৃতি) ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ হিতকর।

আহার বিহারের যেমন নির্দ্দিষ্ট সময় রাখিতে হয় সেই প্রকার মলমূত্রত্যাগ করিবারও একটি নির্দ্দিষ্ট সময় থাকা প্রয়োজন। নচেৎ নিয়মিত ভাবে অন্ত্র পরিষ্কার হয় না, অধিকন্তু নানাবিধ পীড়ার উৎপত্তি হয়। যে দিন ভালরূপে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইবে না সেদিন আহার্য্য বিষয়েও বিশেষ সাবধান হইবে।

আহারের পর অনেকের মুখশুদ্ধির প্রয়োজন হয়, বস্তুতঃ ইহা সম্পূর্ণ অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। মুখশুদ্ধির জন্য একটু এলাচ, লবঙ্গ বা হরিতকী বিশেষ হিতকর (ব্রহ্মচর্য্য অধ্যায়)। ব্যায়ামকারিগণের পান সুপারী বা তামাক, দোক্তা প্রভৃতি গ্রহণ করা উচিত নহে, ইহা দ্বারা দেহের ও হৃদ্‌যন্ত্রের প্রভূত অনিষ্ট সংসাধিত হয়।

আহারের পূর্ব্বে দন্ত, জিহ্বা, চক্ষু ও মুখ এবং হস্ত ও পদদ্বয় উত্তমরূপে ধৌত করিবে, ইহাকে আমরা শৌচ বলি, (পারসীতে "গোষল্" বলে)। ইহার ফলে দৈহিক ক্লান্তি দূরীভূত হয় এবং ক্রোধ, শোক দূরীভূত হইয়া মনের শান্তি বৃদ্ধি করে।

ব্যায়ামকারীর স্নান।

কোনও কঠিন পরিশ্রমের পর স্নান না করিলে শরীর সহজে উগ্র হয়; বস্তুতঃ নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করিবার পর শরীর হইতে দূষিত

পদার্থ সকল লোমকূপের মধ্য দিয়া ঘর্ম্মের সহিত বহির্গত হয়, তাহা জলের সাহায্যব্যতীত অন্য উপায়ে উত্তমরূপে পরিষ্কার করা যায় না, অধিকন্তু নির্দ্দিষ্ট সময়ে ঐ ক্লেদাদি পরিষ্কার না করিলে তাহা শুষ্ক হইয়া লোমকূপ (ত্বকের সূক্ষ্ম ছিদ্রগুলি) আবদ্ধ করে এবং বহুবিধ রোগ-বীজ ণু সৃষ্টি করে ও খোস, দক্রু, ছুলি প্রভৃতি চর্ম্মরোগ জন্মায়। এইজন্য আমাদের প্রত্যহ স্নান করা ও গাত্রমার্জ্জন করা উচিত।

সচরাচর আমরা ব্যায়ামের পর স্নান করিয়া থাকি; ব্যায়ামের পর কিছুকাল বিশ্রাম করিয়া, শারীরিক অবসাদ দূরীভূত হইলে ঋতু অনুযায়ী শীতল অথবা উষ্ণ জলে সহ্যমত স্নান করিতে হয়,কিন্তু কাহারও দশ পনর মিনিটের অধিককাল জলে থাকিবার আবশ্যক হয় না। অতঃপর শুষ্ক জামা ও কাপড় পরিধান করিয়া কয়েক মিনিট বিশ্রাম করিতে হয়। স্নানের অব্যবহিত পরই কিছু আহার করা বা বিশ্রাম করা উচিত নহে; স্নানের দুই চারি মিনিট পর এক প্রকার শারীরিক উত্তেজনা অনুভূত হয় (প্রতি ক্রিয়া), তৎপরে ক্ষুধার উদ্রেক হয়, তাহাই আহার করিবার উপযুক্ত সময়। ব্যায়াম না করিলেও প্রত্যহ স্নান করা কোন প্রকার দোষনীয় নহে, ইহাতে শরীর স্নিগ্ধ ও আরামদায়ক হয়, মন-প্রাণ প্রফুল্ল থাকে ও দৈহিক অবসাদ এবং ক্লেদাদি দূষিত পদার্থ দূরীভূত হয় এবং শরীর হইতে ঘর্ম্ম-নিঃসরণের সহায়তা করে। বস্তুতঃ প্রত্যহ স্নানে শরীরস্থ ধাতু সকল সতেজ থাকে এবং উদরপীড়া ও মস্তিষ্কের উত্তেজনা উপশমিত হয়।

আমাদের দেশে অনেকে প্রত্যহ একাধিকবার স্নান করিয়া থাকেন, বস্তুতঃ শরীর স্নিগ্ধ রাখিবার জন্য সকলকেই সহ্যমত অবগাহন স্নান করিতে হয়। প্রাতে ও সন্ধ্যায় স্নানের প্রশস্ত সময়; প্রত্যহ স্নানের সময় গামছা বা তোয়ালে দ্বারা উত্তমরূপে গাত্র মার্জ্জনা করিয়া, শরীরের সমুহ ময়লা বা ক্লেদাদি পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। দেশীয়

কুস্তিগিরগণের এবং অন্যান্য সহকর্ম্মীদের মস্তকে ও শরীরে উত্তমরূপে তৈল মর্দ্দন করা উচিত। এই প্রক্রিয়া দ্বারা চর্ম্মের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি ও পেশী সমূহ স্ফীত হয়, এতদ্ব্যতীত উত্তমরূপে তৈল মর্দ্দন ও গাত্র মার্জ্জনা এক প্রকার উৎকৃষ্ট ব্যায়াম বিশেষ। সর্ব্বাঙ্গে সরিষার তৈল ও মস্তকে তিল বা নারিকেল তৈল ব্যবহার করা বিশেষ উপযোগী, গাত্র চর্ম্মের উপর সরিষার তৈলের ক্রিয়া সর্ব্বাপেক্ষা অধিক; নারিকেল তৈল দেহের ক্লেদ দূরীভূত করে এইজন্য মধ্যে মধ্যে তিল বা নারিকেল তৈল গাত্রে ব্যবহার করা যাইতে পারে। ইহাতে চর্ম্মরোগ ও ক্লেদাদি দূরীভূত হয় এবং গাত্র বর্ণ উজ্জ্বল হয়। মধে মধ্যে গরম জলে বা গরম জলের বাষ্পে স্নান করা (Vapour bath) অত্যন্ত প্রয়োজন, ইহাতে শরীরস্থ রোগ-বীজাণু ধ্বংশ হয়; চর্ম্ম রোগশূন্য হয়, দেহ কোমল ও উজ্জ্বল হয় এবং পেশীসমূহ পুষ্ট হয়; কিন্তু প্রত্যহ ব্যবহারে গাত্র চর্ম্ম ও পেশী-সমূহ শিথিল হইয়া যায়। কাঁচা হরিদ্রা পেষণ করিয়া শরীরে উত্তমরূপে মর্দ্দন করিলে শরীর স্নিগ্ধ ও গাত্র চর্ম্ম উজ্জ্বল ও রোগশূন্য করে, ইহা চর্ম্মরোগের একটি উৎকৃষ্ট প্রতিষেধক। ব্যায়ামের সময় তল ব্যবহার করিতে হইলে, ব্যায়ামের পূর্ব্বে তৈল মর্দ্দন করিতে হইবে।

এতদ্দেশে গ্রীষ্মকালে অনেকেই পুষ্করিণীতে বা নদীতে দীর্ঘ সময় অবগাহন করিয়া থাকেন, কিন্তু ইহা কোন প্রকারে স্বাস্থ্যের অনুকূল নহে, ইহা দ্বারা চর্ম্ম শিথিল হয় এবং ইহার বর্ণ ও মসৃণতা লোপ হয়, এতদ্ব্যতীত শরীরের তাপ অত্যন্ত হ্রাসপ্রাপ্ত হয়, ফলে পরিপাক শক্তির ব্যাঘাত ঘটে। প্রয়োজন হইলে দিবাভাগে দুই-তিন বার স্নান করা উচিত, কিন্তু জলে অধিক সময় অবস্থান করিলে স্বাস্থ্যহানি হইবে। এজন্য জলে নামিবার পূর্ব্বে গাত্র মার্জ্জনাদি কার্য্য শেষ করা প্রশস্ত। স্নানের জন্য দূষিত জল (বিকৃত বা বর্ণযুক্ত জল) ব্যবহার করা উচিত নহে, ইহাতে খোস, পাঁচড়া প্রভৃতি চর্ম্মরোগের উৎপত্তি হয়।

আহার নিরূপণ।

জীবদেহ যে দ্রব্য আহার ও পরিপাক করিতে পারে, যাহাতে প্রাণধারণোপযোগী আবশ্যকীয় উপাদান সমূহ বর্ত্তমান আছে এবং যাহাদ্বারা দেহের ক্ষয় নিবারিত হইয়া পোষণ কার্য্য সম্পন্ন হয়, তাহাই খাদ্য বলিয়া গণ্য; আবার যে খাদ্যের দ্বারা শক্তি বৃদ্ধি হয় না, যাহা পরিপাক করা যায় না, যাহা আহার করিলে ব্যাধির সৃষ্টি হয়, দেহ দুর্ব্বল ও রোগগ্রস্ত হয়—তাহাই অখাদ্য।

জীবের জন্ম হইতে মৃত্যু পর্য্যন্ত আহারের আবশ্যক হইয়া থাকে; ইহাদ্বারা শরীরের ক্ষয়পূরণ ও শরীরগঠিত হয়, মাংসপেশী ও অস্থিসমূহের কার্য্য করিবার শক্তি জন্মে এবং দৈহিক উত্তাপের উৎপত্তি হয়। বস্তুতঃ আমাদের শরীর খাদ্য হইতে বলপ্রাপ্ত হইয়াই, সকল প্রকার কার্য্য করিবার সামর্থ্যলাভ করে।

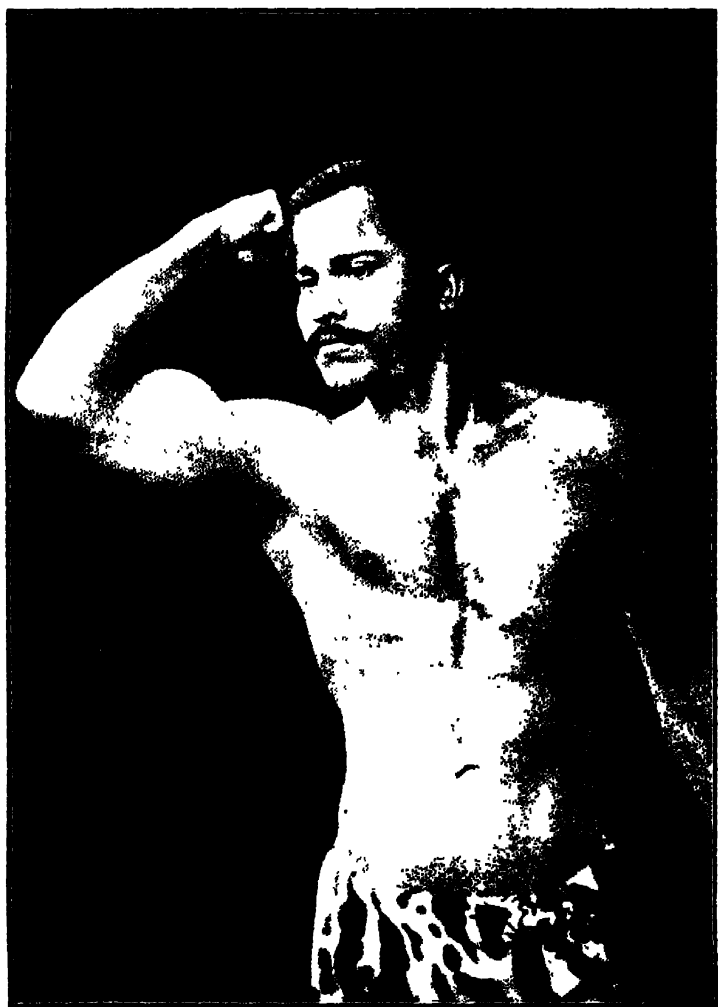
ভিন্ন ভিন্ন দেশে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য প্রচলিত আছে। একজাতি যাহা খাদ্য বলিয়া বিবেচনা করে, অপর জাতির নিকট সেই খাদ্য অখাদ্য বলিয়া বিবেচিত হয়। কোন কোন জাতির নিকট গরু, মহিষ, উট, প্রভৃতি জীব খাদ্যরূপে গণ্য, কোন কোন জাতির নিকট ভেক্, আর্স্থলা প্রভৃতি উপাদেয় খাদ্য, আবার কোন কোন জাতির নিকট ভাত, রুটি, ডাল, ছাতু প্রভৃতি প্রধান খাদ্য।

সাধারণতঃ খাদ্যে পাঁচ প্রকার প্রধান উপাদান থাকে যথা, (১) প্রোটিড্ (Proteid), (২) কার্ব্বো হাইড্রেট্ (Carbo-hydrate), (৩) চর্ব্বি (Fat), (৪) নানাপ্রকার ধাতব লবণ (Minaral salt), (৫) জল (Water), (৬) ভিটামিন্ (Vitamine)। ইহা দুই শ্রেণীতে বিভক্ত, জান্তব ও উদ্ভিজ্জ। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, ঘৃত প্রভৃতি জান্তব; আর নানাপ্রকার শস্য, শাক-সবজী, মসলা, ও তৈল প্রভৃতি উদ্ভিজ্জ খাদ্য।

যাবতীয় খাদ্যের মধ্যে প্রোটিড্ জাতীয় খাদ্যই শ্রেষ্ঠ, মনুষ্য শরীর প্রধানতঃ প্রোটিড্ জাতীয় খাদ্যেই নির্ম্মিত। কেবল প্রোটিড্ জাতীয় খাদ্য আহার করিয়া মানুষ জীবিত থাকিতে পারে, কিন্তু অন্য কোনও একজাতীয় খাদ্য আহার করিয়া কেহ জীবিত থাকিতে পারে না। এইজন্য যথেষ্ট পরিমাণে প্রোটিড্ জাতীয় খাদ্য আহার করা কর্ত্তব্য। মাংস, ডিম্ব, ছানা, দাল, গম, যব, দুগ্ধ, কলা, খেজুর, আম, কাঁঠাল প্রভৃতিতে যথেষ্ট পরিমাণ প্রোটিড্ থাকে। ঐ জাতীয় খাদ্য আমাদের শরীরে তিন প্রকার কার্য্য করিয়া থাকে। প্রথমতঃ—উহা জল ও পার্থিব লবণের সাহায্যে টিস্যু (Tissue) সকলের নির্ম্মাণ ও ক্ষয় পূরণ করে। দ্বিতীয়তঃ—অক্সিজেন গ্রহণ করিয়া শরীরের কার্য্যে প্রয়োগ করে। তৃতীয়তঃ—অবস্থাবিশেষে উহার কিয়দংশ চর্ব্বিজাতীয় খাদ্যে পরিণত হইয়া সেই জাতীয় খাদ্যের কাজ করে, পেশীসমূহের কার্য্যকারিতা শক্তি বৃদ্ধি করে এবং দৈহিক উত্তাপ উৎপন্ন করে।

সর্ব্বপ্রকার চিনি ও শ্বেতসারকে (Starch) কার্ব্বো-হাইড্রেট বলে। শাক-সব্জী, ফল-মূল, শস্য প্রভৃতিতে প্রচুর পরিমাণ কার্ব্বো-হাইড্রেট জাতীয় খাদ্য বিদ্যমান। জান্তব খাদ্যেও গ্লাইকোজেন নামক এক প্রকার কার্ব্বো-হাড্রেট আছে। দুগ্ধস্থিত চিনিও কার্ব্বো-হাইড্রেটজাতীয়। সর্ব্বপ্রকার কার্ব্বোহাইড্রেট্ চিনিতে পরিণত হইয়া শরীরের কার্য্য করে। কার্ব্বোহাইড্রেট্ জাতীয় খাদ্যও শরীরে তিন প্রকার কার্য্য করিয়া থাকে। প্রথমতঃ—উহা দৈহিক উত্তাপ উৎপন্ন করে, দ্বিতীয়তঃ—কার্য্যকারিতাশক্তি বৃদ্ধি করে; তৃতীয়তঃ—শরীরস্থ প্রোটিড্ এবং চর্ব্বির ক্ষয় কমাইয়া দেয়।

শাক ও ফলে অক্স্যালিক্ (Oxalic), সাইট্রিক্ (Citric), টার্টারিক (Tartaric), ম্যালিক্ (Malic), য়্যাসেটিক্ (Acetic) এবং ল্যাক্টিক্

স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম।

শ্রীযুত দীনবন্ধু প্রামাণিক

(Lactic) নামক যে সকল অম্লরস (Acid) আছে, তাহাদিগকেও কার্ব্বোহাইড্রেট্ জাতীয় খাদ্য বলিয়া থাকি।

সর্ব্বপ্রকার চর্ব্বি, তৈল, ঘৃত, মাখন প্রভৃতিকে চর্ব্বি জাতীয় খাদ্যবলে। নারিকেল, বাদাম, পেস্তা প্রভৃতি ফলেও প্রচুর পরিমাণ চর্ব্বি জাতীয় খাদ্য আছে। চর্ব্বিজাতীয় খাদ্যের দ্বারা শরীরে তিন প্রকার কার্য্য হইয়া থাকে। প্রথমঃ—উহা দৈহিক তাপ উৎপন্ন করে, দ্বিতীয়তঃ—কার্য্যকারিতাশক্তি বৃদ্ধি করে, তৃতীয়তঃ—প্রোটিড্ জাতীয় পদার্থের ক্ষয় কমাইয়া দেয়।

খাদ্যে যে সকল ধাতবলবণ আছে, তাহা শরীরের পক্ষে বিশেষ প্রয়োজনীয়। কোন ধাতুর সহিত অম্লদ্রব্যের রাসায়নিক সম্মিলন হইলে যে লবণ উৎপন্ন হয় তাহাকে ধাতবলবণ বলে। আমরা সাধারণতঃ যে লবণ আহার করি তাহাকে ক্লোরাইড্ অফ্ সোডিয়াম (Chloride of sodium) বলে। প্রধানতঃ ক্যাল্সিকম্ (Calcicum), সোডিয়াম (Sodium), পোটাসিয়াম্ (Potassium), ম্যাগ্নেসিয়াম্ (Magnasium) লৌহ (Iron), ফস্ফরাস (Phosphorus), ক্লোরিণ (Clorine), এবং গন্ধক (Sulphur) ঘটিত লবণ খাদ্যে বিদ্যমান থাকে। উহাদ্বারা আমাদের শরীরে চারি প্রকার কার্য্য হইয়া থাকে। প্রথমতঃ—উহারা দন্ত ও অস্থির টিস্যু সকল নির্ম্মাণ করে। দ্বিতীয়তঃ—শরীরে বিভিন্ন প্রকার কার্য্যনির্ব্বাহের সহায়তা করে, তৃতীয়তঃ—রক্ত হইতে নানা-প্রকার রস এবং মলনিঃসরণের সহায়তা করে, চতুর্থতঃ—পাতলা পর্দ্দার ভিতর দিয়া যে বিনিময় হয় তাহার সামঞ্জস্য রাখে। প্রত্যহ ঘর্ম্ম ও মূত্রের সহিত প্রায় দুই শত গ্রেণ ধাতব লবণ আমাদের শরীর হইতে বাহির হইয়া যায়। সেইজন্য যে সকল দ্রব্যে ধাতব লবণ আছে, তাহা যথেষ্ট পরিমাণে আহার করা কর্ত্তব্য। ধাতবলবণযুক্ত খাদ্য না খাইলে শরীর শীঘ্রই রোগগ্রস্ত হইয়া ধ্বংশপ্রাপ্ত হয়। নানাপ্রকার শাক, দাইল এবং যব, গম, চাউল প্রভৃতি শস্যে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ধাতবলবণ আছে।

ছানা জাতীয় খাদ্যের অভাবে (১) দেহ যথোপযুক্ত বিকাশপ্রাপ্ত হইতে পারে না, (২) জীবনীশক্তি হ্রাস হয়, (৩) রোগপ্রতিষেধক শক্তি কমিয়া যায়, (৪) উদ্যম, উৎসাহ, সাহস ও বলবৃদ্ধি হয় না।

ছানাজাতীয় উপাদানের মধ্যে মাছ, মাংস ও দাইল সর্ব্বপ্রধান। প্রত্যহ দাইল, মৎস্য ও মাংস অধিক পরিমাণে আহার করিলে ছানা জাতীয় খাদ্যের অভাব পূরণ করা যায়। ছোলা বা মুগ ভিজাইয়া অঙ্কুরিত অবস্থায় প্রাতঃকালে খাইলেও সস্তায় ছানাজাতীয় খাদ্যের অভাব পূরণ করা যায়। অঙ্কুরিত ছোলা ও মুগ প্রভৃতি শস্যে শুধু ছানাজাতীয় খাদ্য থাকে তাহা নহে, উহাতে শুষ্কবীজের আট গুণ অধিক পরিমাণ ভিটামাইন (Vitamine) নামক স্বাস্থ্যের আর একটী উৎকৃষ্ট পদার্থ থাকে। কাঁঠাল বিচি, চিনাবাদাম ও নারিকেল প্রভৃতিতেও যথেষ্ট পরিমাণ ছানাজাতীয় খাদ্য পাওয়া যায়।

সর্ব্বপ্রকার খাদ্যেই অল্পাধিক পরিমাণ জল থাকে। জল শরীরের ক্ষয় পূরণার্থে এবং ভুক্তদ্রব্য পরিপাক করিবার সহায়তা করে, দেহ ও মনের স্ফুর্ত্তি বর্দ্ধিত করে।

এখন দেখা যাইতেছে যে, ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় খাদ্য আমাদের শরীরে ভিন্ন ভিন্ন কার্য্য করে। যে জাতীয় খাদ্য শরীরের পক্ষে যে পরিমাণ আবশ্যক সেই জাতীয় খাদ্য সেই পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত। আহার্য্য দ্রব্যের পূর্ব্বোক্ত প্রকার অভাব ঘটিলে শরীর সবল ও সুপুষ্ট হয় না এবং তাহা শীঘ্রই রোগগ্রস্থ হইয়া পড়ে। শরীরে যখন যে সকল উপাদনের অভাব উপস্থিত হয়; যদি সেই সকল উপাদানবিশিষ্ট খাদ্য গ্রহণ করা যায় তাহা হইলে কোন ব্যাধি সহজে আক্রমণ করিতে পারে না। নিম্নে কতিপয় খাদ্য ও তাহার উপাদান এবং দ্রব্যানুসারে উপাদানের পার্থক্য লিখিত হইল।

খাদ্যের উপাদান।

(শতকরা হিসাবে)।

বিভিন্ন খাদ্যের নাম	প্রোটিড্ (Proteid)	চিনি বা কার্ব্বো-হাইড্রেট্ (Carbo-hydrate)	সেলুলোজ্ (Cellulose)	চর্ব্বিজাতীয় (Fat)	ছানাজাতীয়	ধাতবলবণ	জল
চাউল	৬ ৯	৭৯'৪	০'৪	০'৪	—	০'৫	১২'৪
গম	১১'০	৭১'২	২'২	১'৭	—	১'৯	১২'০
যব	১০'১	৬৯'৫	৩'৮	১'৯	—	২'৪	১২'৩
ওট্	১০'৯	৬৯'৫	৩'৮	৪'৫	—	—	১০'০
মাংস	২০'৫	—	—	৫'৫	—	১	৭৩

পর পৃষ্ঠায় দ্রষ্টব্য।

বিভিন্ন খাদ্যের নাম	প্রোটিড, (Pratied)	চিনি বা কার্ব্বো-হাইড্রেট (Carbo-hydrate)	সেলুলোজ, (Cellulose)	চর্বিজাতীয় (Fat)	দ্রাক্ষাজাতীয়	ধাতবলবণ	জল
দাল	২৩'১	৫৩'৬	৩'৮	২'২	—	৩'৫	১৩'৬
ডিম্বের শ্বেতাংশ	১২	—	—	২	—	১'⅕	৮৪'⅕
ডিম্বের হরিদ্রাংশ	১৫½	—	—	৩০	—	১⅕	৫১'২
মৎস্য	১২	—	—	৮	—	—	৮০
চিংড়ী ও কাঁকড়ার মাংস	১৯¼	—	—	১¼	—	১¾	৭৬½
গোল আলু	১'৭৯	২০'৫৬	০'৭৫	০'১৬	—	০'৯৭	৭৫'৭৭
পেঁয়াজ	১'৬৮	২'৭৮	০'৭১	০'১০	—	০'৭০	৮৫'৯৯

কোঁড়ক বা ছাতু	৩ ৪৮	০'৭৫	—	০'২৫	—	০'৭৪	৯০
মাখন	½	—	—	৮০	½	½	১৫
নারীদুগ্ধ	২'৯৭	—	—	২'৯০	৫'২৭	১৬	৮৮'০
গাভীর দুগ্ধ	৩'৯৭	—	—	৪'২৮	৪ ৮২	০ ৬	৮৬'৮৭
মহিষির দুগ্ধ	৪'৪	—	—	৯'০	৪'৮	০'৮	৮১'০
ছাগীর দুগ্ধ	৬'৬২	—	—	৪'২০	৪ ০	—	৮৭'৫৪
গর্দ্দভীর দুগ্ধ	১'৯৭	—	—	২'২০	৫'৫০	০'৪২	৯১'১৭
বাদাম	২৯	২২	—	৪২	—	—	—
ঝুনা নারিকেল	—	৬½	—	৫৩	—	—	—

কাঁচা ফলে অধিক প্রোটিড্ জাতীয় খাদ্য থাকে, কিন্তু পাকা ফলে তৈল জাতীয় পদার্থ অধিক

এই সকল আহারের বিশেষত্বে মানুষ কার্য্যকরি হইয়া থাকে। যে ব্যক্তি যে প্রকার দ্রব্য আহার করে তাহার রুচি ও কার্য্য করিবার ক্ষমতাও অনেকাংশে সেই প্রকার হয়। যাঁহাদের কঠিন পরিশ্রম অধিক সময় করিতে হয়, তাঁহাদের পরিমিত ভাবে শর্করাজাতীয় খাদ্য ব্যবহার করা উচিত ; অর্থাৎ দাইল, গম, যব, দুগ্ধ, ছানা, কলা, খেজুর, সুপক্ক আম্র, কাঁঠাল প্রভৃতির মধ্যে প্রয়োজনমত খাদ্য গ্রহণ করা আবশ্যক।

যাঁহাদের হিসাব রাখা বা দীর্ঘকালব্যাপী একই ভাবে মস্তিষ্ক পরিচালনা করিতে হয়, তাঁহাদের পক্ষে শর্করাজাতীয় ও তৈলজাতীয় খাদ্য ব্যবহার করা উচিত যথা—ভাত, রুটি, দাইল, ঘৃত, দুগ্ধ, মাখন ও ফলমূলাদি।

যাঁহারা পুস্তক ইত্যাদি রচনা করেন এবং সঙ্গীতচর্চ্চা করেন তাঁহাদের খাদ্যে কিছু মাংস ও মাছ থাকা আবশ্যক।

যাঁহাদের কার্য্যে অত্যধিক মস্তিষ্ক পরিচালনা করিতে হয়, অর্থাৎ যাঁহারা নূতন নূতন বিষয় গবেষণা করেন, নূতন নূতন ধারণাকে (Idea) কার্য্যকরি করিতে চাহেন বা বেশী কল্পনা (Speculation) করেন তাঁহাদের পক্ষে মৎস্য, মাংস, ছানা, ডিম্ব, চর্ব্বিজাতীয় খাদ্য, দুগ্ধ ও কাঁচা ফল, শাক-সব্জি অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য।

ব্যায়ামচর্চ্চাকারিদের পক্ষে চর্ব্বি জাতীয় খাদ্য, তৈল, প্রেটিড্ ও ধাতব লবণজাতীয় খাদ্য আবশ্যক। ঘৃত, মাখন, নারিকেল, বাদাম, পেস্তা, মাংস, ডিম্ব, ছানা, দাইল, গম, যব, দুগ্ধ, কলা, খেজুর, মনাক্কা, কাঁঠাল এবং ঢেঁকীছাটা চাউল ও শাক-সব্জি প্রভৃতি যথেষ্ট পরিমাণ আবশ্যক।

সকল প্রকার খাদ্যের দোষগুণ বিচার করিয়া এবং আপনার শারীরিক অবস্থা বুঝিয়া আহার করা উচিত, ইহাতে কোন প্রকার অনিষ্ট হইবার

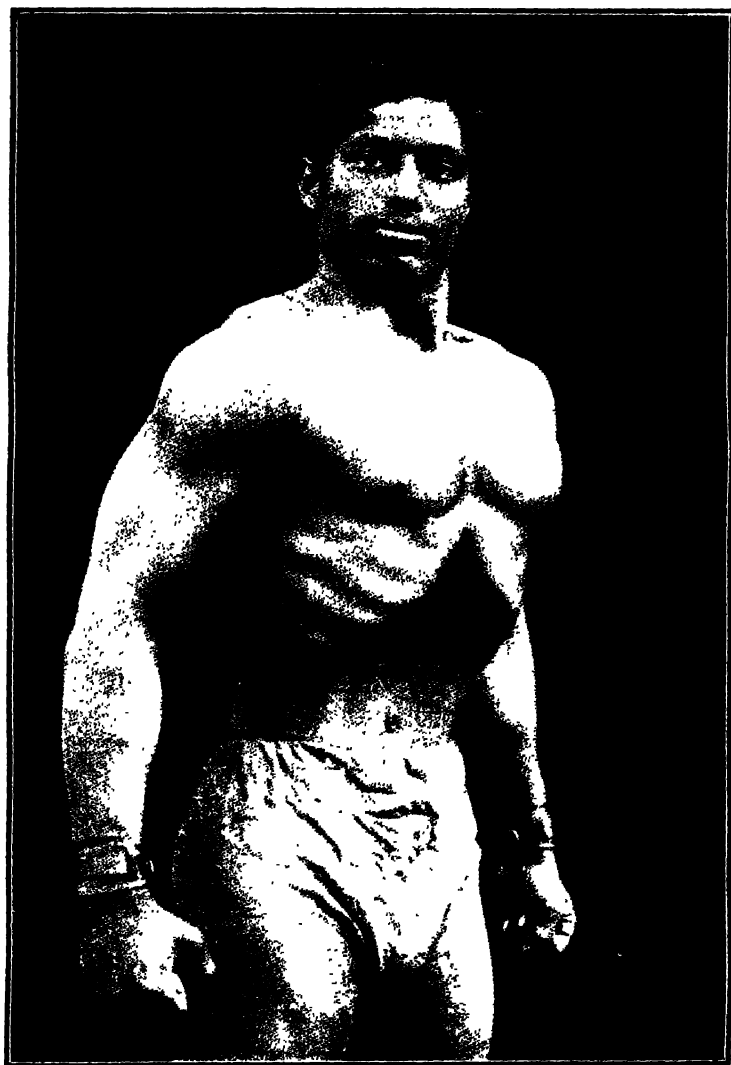
আশঙ্কা থাকে না। ভুক্তদ্রব্য উত্তমরূপে পরিপাক হইলে পরিমিত (অল্পাধিক নহে) ও উপযোগী খাদ্য, অতি শীঘ্র বা অধিক বিলম্ব না হয় এবং বাচালতা পরিত্যাগ পূর্ব্বক আপনার শারীরিক অবস্থা বিবেচনা করিয়া আহার করিবে।

সমালোচনা।

শক্তিচর্চ্চাদ্বারা স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য উভয়ই লাভ হয় এবং স্বাস্থ্যচর্চ্চার দ্বারা শক্তি ও সৌন্দর্য্য লাভ হইতে পারে, কিন্তু কেবল সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির চেষ্টায় স্বাস্থ্য ও শক্তি উভয়ই ধ্বংশ হয়। নিয়মিত আহার-বিহার ও নিয়মিত ব্যায়ামাদি করা স্বাস্থ্য ও শক্তিচর্চ্চার প্রধান সহায়। সৌন্দর্য্যতাও কতকাংশে ইহারই উপর নির্ভর করে। কিন্তু অন্যের সহিত তুলনা করা যায় না। কারণ মানুষ স্বেচ্ছাধীন নহে, আমরা প্রাকৃতিক নিয়মের ও ঐশ্বরিক শক্তির অধীন, তাহা কাহার প্রতি কি পরিমাণ ফলদায়ক হইয়া থাকে তাহা স্থির করা কঠিন। সেই শক্তির দ্বারাই আমরা পরিচালিত হই এবং তাহার উপরই আমাদের বর্ত্তমান ও ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্য, শক্তি, সৌন্দর্য্য ও নৈতিক উন্নতি বা অবনতি নির্ভর করে। কষ্টকর হইলেও এই প্রাকৃতিক ও ঐশ্বরিকশক্তি ব্যতীত পুরুষকার সাহায্যে আমরা আমাদের আশানুযায়ী উন্নতিলাভ করিতে পারি, কিন্তু এই উন্নতির মূলে এক ভীষণ শত্রু রহিয়াছে, তাহাকে আমরা ব্যারাম বা রোগ বলিয়া থাকি। ইহা শরীরের মধ্যে পূর্ব্ব হইতে কিরূপে প্রচ্ছন্ন থাকে তাহা আমাদের ধারণাতীত; বস্তুতঃ প্রাকৃতিক বৈষম্য ও আহার বিহারের অত্যাচার ইহার উৎপত্তির প্রধান কারণ, ইহাকে দমন করিতে হইলে আহার বিহারে সংযমী ও নিত্য নিয়মিত ব্যায়ামাদি করাই শ্রেষ্ঠ উপায়। কোন কোন দিন উক্ত

জলে স্নান করা, মধ্যে মধ্যে উষ্ণ জল পান করা (অন্তর ও বহির্দ্দেশ বিশুদ্ধ রাখা), সূর্য্য কিরণে স্নান, মুক্ত বায়ুতে ভ্রমণ, বাষ্প স্নান (Vapour bath) করা এবং মানসিক স্ফূর্ত্তিযুক্ত থাকা আমাদের প্রধান প্রতিশেধক এবং শক্তি, স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করিবার স্বাভাবিক উপায়।

"মানসিক স্ফূর্ত্তি", ইহা যে প্রাণীজগতে কত কড় প্রতিশেধক এবং উন্নতিকর তাহা ভাষায় প্রকাশ করা কঠিন। একটু লক্ষ্য করিলেই দেখিতে পাওয়া যায় যে, আমোদপ্রিয় ব্যক্তি—কেবল ব্যক্তি কেন, জীব মাত্রেরই, কি শক্তিতে, কি সৌন্দর্য্যে, কি স্বাস্থ্যে তাহারা সকল দিক দিয়াই পরম শান্তি লাভ করে; তাঁহারা আহার বিহারের প্রতি লক্ষ্য করেন না, ব্যায়ামাদির প্রতিও হয়ত বিশেষ অনুরাগ নাই, তথাপি, তাঁহারা, ধরাবাঁধা নিয়মের বশবর্ত্তী, আহারবিহারে বিশেষ যত্নবান এমন অনেক ব্যক্তি হইতেও উন্নত। এই মানসিক স্ফূর্ত্তির একমাত্র অন্তরায় (যাহা আমরা সচরাচর দেখিতে পাই)—স্বাধীনতার অভাব, অসঙ্গত নিয়মকানুনের বশবর্ত্তী থাকা, আকাঙ্ক্ষিত বস্তুর অভাব, সঙ্গী বা বন্ধুবান্ধব কর্ত্তৃক প্রতারিত হওয়া বা কোন শোকাদির বশীভূত হওয়া এবং কোন উৎকট পীড়া বা অসঙ্গত স্পৃহা। এই শোকাভিভূত ও চিন্তাকুল দেশবাসীর মধ্যে কাহাকেও কোন প্রকার উপযোগী আমোদ করিতে দেখিলে তাহা কোনও বিশেষ তত্ত্ব দ্বারাও অন্যায় বলিয়া ধারণা করিব না। চিন্তা বা শোকাদি (Anxiety) দ্বারা জীবগণ যে প্রকার দুর্ব্বল ও শক্তি হীন হইয়া পড়ে এবং রোগাদিতে সহজে আক্রান্ত হইয়া, যেরূপ দ্রুত গতিতে ধ্বংশের পথে অগ্রসর হইতে থাকে, তদপেক্ষা স্ফূর্ত্তিবান ও জঘন্য কার্য্যেরত—কদাচারী ব্যক্তিগণ অনেক বিষয়ে রক্ষা পায়। যাহার যেভাবে মানসিক স্ফূর্ত্তি (Cheerfulness of mind) বিকাশ হয়, তাহার তাহাই ভবিষ্যৎ জীবনের

শ্রীযুত ভূপেশ চন্দ্র কর্ম্মকার।

পথে হিতজনক। যদি কাহারও স্বাস্থ্য, শক্তি ও সৌন্দর্য্য বিষয়ে প্রসারতা লাভ করিবার ও সুখী হইবার ইচ্ছা থাকে, তবে, এ বিষয়ে কোন প্রকার অবহেলা করিবে না এবং অন্যের উন্নতি দেখিলে যদি নিজের চিত্ত শান্তিলাভ করে তবে অন্যকে এ বিষয় দমন করিবে না। এই পথ অবলম্বন করিয়া যে কোন সাধনা করা যাক্ না কেন, সিদ্ধিলাভ অবশ্যম্ভাবী। মানসিক স্ফূর্ত্তি বলিলে কেহ অন্যায় ধারণা পোষণ করিবেন না, কারণ মানসিক স্ফূর্ত্তি বলিলে (Cheerfulness of mind) পবিত্রভাবই বুঝায় (Pure enjoyment), কুচিন্তা বা কুপথে প্রকৃত আনন্দ পাওয়া যায় না—তাহা চিরদুঃখময়।

মানুষ উচ্চ আকাঙ্ক্ষা ব্যতীত উন্নতিলাভ করিতে পারে না। যে কোন বিষয়ে উন্নত হইতে হইলে তদনুযায়ী আকাঙ্ক্ষা থাকা প্রয়োজন, এই আকাঙ্ক্ষা বা ইচ্ছা কাহারও মধ্যে স্বতঃপ্রবৃত্ত হইয়া জাগে না, ইহার মূলে সংসর্গ রহিয়াছে স্বীকার করিতে হইবে। জীব সংসর্গ ব্যতীত পৃথক থাকিতে পারে না, বস্তুতঃ এই সংসর্গ অনুযায়ী প্রত্যেকের ইচ্ছা বা প্রবৃত্তি বিভিন্নভাবে প্রকাশ পায় এবং তদনুযায়ী কার্য্যে নিযুক্ত হয়। সংসর্গলিপ্সা জাগিবার পূর্ব্বে কোন ব্যক্তিই নিজ প্রবৃত্তি অনুভব করিতে পারে না এবং সংসর্গের দোষগুণ বিচার করিতে তাদৃশ সক্ষম হয় না, সেইজন্য অনেকে স্ব স্ব শক্তি ও সামর্থ্যের বাহিরে চলিয়া যান, যাঁহারা উপদেষ্টা হইবেন তাঁহাদের কর্ত্তব্য—সংসর্গলিপ্সু বালকদের উপযুক্ত সংসর্গ নির্ব্বাচন করিয়া দেওয়া। যাহার মানসিক বা শারীরিক শক্তি যে ভাবে বিকশিত দেখা যায় এবং সে যে কর্ম্ম উপযুক্ত মনে করে, তাহাকে সেই ভাবেপরিচালিত করা, শীঘ্র ফললাভের প্রধান উপায়। যাহার যে পথে উন্নতিলাভ করিবার আকাঙ্ক্ষা অধিক, তাহাকে সেই পথে যাইতে দেওয়া উচিত, ইহাতে তাহার উন্নতিলাভ করা সহজ সাধ্য হয়।

আমাদের উন্নতি ও অবনতি নির্ভর করে একমাত্র সৎ বা অসৎ সংসর্গের উপর, যে ব্যক্তি উপযুক্ত সংসর্গ লাভ করিতে সক্ষম হয়, তাহারই উন্নতি হয় সর্ব্বাগ্রে। সংসর্গ অনুযায়ী আমাদের প্রবৃত্তি জন্মায়, সেই প্রবৃত্তি অনুযায়ী সংসর্গ লাভ হইলে কোনও বাধা সে প্রবৃত্তিকে দমন করিতে পারে না, সুতরাং সাফল্যলাভ অনিবার্য্য হয়।

কোনও শিক্ষার্থীর এককালে বিভিন্ন ভাব বিশিষ্ট বহু সঙ্গী থাকা এবং এককালে কতকগুলি আকাঙ্ক্ষাকে মনের মধ্যে স্থান দেওয়া কোন মতেই উচিত নহে। যে কোন একটি আশা বা আকাঙ্ক্ষা লইয়া সাধনা করা উচিত, একই সময়ে কতকগুলি আশা মনের মধ্যে স্থান পাইলে কোনটারই যথাযথরূপে সাধনা করা যায় না; বস্তুতঃ কোন বিষয়ে সাফল্যলাভ হয় না, এইজন্য এক একটি আকাঙ্ক্ষা লইয়া তাহার শেষ ফল না পাওয়া পর্য্যন্ত সাধনা করিতে হয়। কতকগুলি কামনা মনের মধ্যে স্থান পায় কেবল মাত্র কতক প্রকারের সংসর্গ প্রভাবে, এইজন্য যে ব্যক্তি যে প্রকার ইচ্ছা করিবে তাহার ঠিক সেই প্রকার সংসর্গ বাছিয়া লওয়া কর্ত্তব্য, তাহা সংখ্যায় দুইজনই হউক আর দশ জনই হউক। বিভিন্ন সংসর্গ ভিন্ন ভিন্ন প্রবৃত্তিকে মনের মধ্যে জাগাইয়া আমাদিগকে অস্থিরচিত্ত করে, বস্তুতঃ আমরা নানাপ্রকার ইচ্ছার তাড়নায় প্রয়োজনীয় কর্ম্মসম্পাদনে অক্ষম হই, কোনটাতেই মনঃসংযোগ করিতে পারি না এবং একাগ্রচিত্তে সাধনার অভাবে কোন বিষয়ে সাফল্যলাভ হয় না, অবশেষে নিতান্ত জঘন্যভাবে জীবন লীলা শেষ হইয়া যায়। এইজন্য প্রবৃত্তি অনুযায়ী সংসর্গ নিতান্ত প্রয়োজন এবং তদনুযায়ী সঙ্গী সংখ্যায় যদি একজনও হয় তবে তাহাকে লইয়াই সন্তুষ্ট থাকা উচিত।

আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে কিছু-না-কিছু "চিন্তা" রহিয়াছে, এই চিন্তা মানুষের স্বাভাবিক সম্পত্তি। ইহা আমাদিগকে পথ দেখাইয়া

দেয়, দোষগুণ বিচার করিয়া সত্যের সন্ধান দেয়, এইজন্য সকলেই ইহার প্রতি এতই অনুরক্ত। চিন্তা অনুযায়ী সাধনা করিলে সাফল্য-লাভ সুনিশ্চিত, এইজন্য চিন্তার সহিত সাধনা এবং সাধনার সহিত চিন্তা একান্ত-প্রয়োজন ; কিন্তু চিন্তানুযায়ী ফল না পাইলে মানসিক উৎপীড়ন অত্যন্ত অসহ্য হইয়া দাঁড়ায়। চিন্তা, মানুষের প্রবৃত্তি অনুযায়ী শক্তি ও সামর্থ্যের বাহিরে যাওয়া অথবা তাহা নিতান্ত অসঙ্গত হওয়া কোন মতে উচিত নহে। প্রবৃত্তি ও ইচ্ছা অনুযায়ী চিন্তাশক্তিকে সংযত রাখিতে হয়, যেন কোন অন্যায় চিন্তা অথবা একাধিক চিন্তা মনের মধ্যে এক-কালে স্থান না পায়, ইহাতে সাধনার ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে।

যাহার যে ভাবে কালাতিপাত করা সুখকর মনে হয় তাহার সেই ভাবে কালাতিপাত করা উচিত। কোনরকম একটা স্বতন্ত্র সম্প্রদায় বা কোনও নির্দ্দিষ্ট গণ্ডীর মধ্যে চিরদিন আবদ্ধ থাকা উচিত নহে। ভগবান আমাদের মনে বিভিন্নভাবের সৃষ্টি করিয়াছেন, তাহা কাহারও নিকট অন্যায়ভাবে দমন করা বা পরের অধীনে নিষ্পেষিত করা উচিত নহে। যদি বাস্তবিকই কোন অন্যায় পথে আমাদের মন পরিচালিত হয়, তবে ইহা স্থির যে, চিত্তশুদ্ধি দ্বারা তাহা শীঘ্রই আবার ন্যায় পথে পরিবর্ত্তন করিবে।

আমাদের সচরাচর যাহা জানা আবশ্যক, এবং যে বিষয়ে আমরা সকলে অবহেলা করিয়া থাকি তদ্বিষয় যথাসম্ভব আলোচনা করিলাম। আশা করি, পাঠকগণ আমার ক্ষুদ্র ধারণাগুলি পরীক্ষাক্ষেত্রে ধৈর্য্যের সহিত সত্যমিথ্যা বুঝিয়া লইবেন ইহাই আমার নিবেদন।

ব্যায়ামবীরগণের পরিচয়।

আমি অত্যন্ত অল্পসময়ের মধ্যে যে কয়েকজন ব্যায়ামবীরের চিত্র ও তাঁহাদের পরিচয় সংগ্রহ করিতে পারিয়াছি তাহাই এই অধ্যায়ে প্রকাশ করিলাম। ইঁহারা ব্যতীত আমাদের দেশে আরও অনেক ব্যায়ামবীর আছেন, যাঁহাদের জীবনী ও চিত্র শরীরসাধনার পক্ষে বিশেষ উৎসাহ প্রদান করিবে। সমাজের ভবিষ্যৎ উন্নতির জন্য নিখুৎ স্বাস্থ্য ও শক্তি-সমন্বিত বায়ামবীরগণের জীবনী ও চিত্র, সর্ব্বসাধারণের মধ্যে প্রচার হওয়া অত্যন্ত আবশ্যক। আমাদের দেশে বর্ত্তমান স্বাস্থ্যচর্চ্চার যেটুকু আন্দোলন দেখা যায় তাহা কেবল, এই প্রকার যৎকিঞ্চিৎ প্রচারের পরিণাম। আমরা সতত্তই এই প্রকার জীবনী ও তাঁহাদের চিত্র সাদরে আহ্বান করিতেছি।

স্যাণ্ডো। বর্ত্তমান যুগে ব্যায়ামবীরগণের মধ্যে স্যাণ্ডোর নামই সর্ব্বাগ্রে মনে পড়ে, ইহার পুরানাম ইউজেন্ স্যাণ্ডো। স্যাণ্ডো, ১৮৬৭ খৃষ্টাব্দে রুশিয়ার অন্তর্গত কোনও ক্ষুদ্র সহরে একটি উন্নতবংশে জন্মগ্রহণ করেন। বাল্যকালে তিনি নিরতিশয় রুগ্ন ও দুর্ব্বল ছিলেন। তৎকালে বায়ামচর্চ্চার কোনও উন্নত যন্ত্রপাতি ছিল না, ১৭ বৎসর বয়স হইতে ডন ও কুস্তি এবং সুবৃহৎ প্রস্তরখণ্ড আদি লইয়া ব্যায়াম করিতে আরম্ভ করেন। ২০ বৎসর বয়সে তাঁহার স্বাস্থ্যও শক্তি পূর্ণভাবে বিকাশ হয় এবং শক্তিচর্চ্চায় খ্যাতি অর্জ্জন করিতে থাকেন, তিনি সর্ব্বপ্রথম ভদ্র-সমাজে ব্যায়ামচর্চ্চা প্রচার করেন এবং তিনিই বৈজ্ঞানিক পন্থায় যন্ত্রপাতির ব্যায়ামকৌশলের প্রবর্ত্তক, নিখুৎ স্বাস্থ্য এবং শারীরিক ও মানসিক শক্তির দিক দিয়া তিনি পৃথিবী শ্রেষ্ঠ। তাঁহার অমানুষিক শক্তির বিষয় চিন্তা করিলে স্তম্ভিত হইতে হয়। পাশ্চাত্যের স্যাণ্ডো এবং আমাদের "শ্যামাকান্ত" অনেকাংশে সমতুল্য ছিলেন। এই বীর

শ্রেষ্ঠ স্যাণ্ডো ১৯২৫ খৃষ্টাব্দে ৫৮ বৎসর বয়সে দেহত্যাগ করেন। যৌবনকালে ইহার দৈর্ঘ্য ৫ ফিট ৯·১", বুক ৪৮", কোমর ৩০", উরু ২৬", হাঁটু ১৪", বাহু ১৮½", পুরোবাহু ১৬½", কব্জি ৭½" এবং গলা ১৮" ইঞ্চি ছিল। তিনি ৪০" হইতে ৬২" পর্য্যন্ত বুক প্রসারণ করিতে পারিতেন। বুকে অত্যন্ত শক্ত লৌহশিকল ছিন্ন করা, সর্ব্বাপেক্ষা শক্তিশালী মোটরের সম্পূর্ণ গতিরোধ করা প্রভৃতি যাবতীয় শক্তিপূর্ণ কার্য্যে তিনি পারদর্শী ছিলেন। তিনি অত্যন্ত সংযমী ছিলেন। সকল কার্য্যের পরিমিততাই তাঁহার জীবনের আদর্শ শিক্ষা।

রামমূর্ত্তি নাইডু। "রামমূর্ত্তি" শুধু আমাদের নিকট নহে, তিনি সমগ্র পৃথিবীতে খ্যাতি অর্জ্জন করিয়াছেন। প্রকৃত প্রস্তাবে তাঁহার নাম রামমূর্ত্তি নহে, ইহা তাঁহার শক্তি সামর্থ্য হইতে লভ্য উপাধি। তাঁহার জন্মস্থান বোম্বাই প্রদেশে, স্যাণ্ডোর ন্যায় ইহার দৈহিকগঠন সমতুল্য না হইলেও তিনি তাঁহার ন্যায় শারীরিক ও মানসিক শক্তিশালী ছিলেন। মোটরের গতিরোধ, বুকের উপর হাতি উত্তোলন, শিকল ছিন্ন করা প্রভৃতি সকল প্রকার শক্তিশালী ক্রীড়াতে তিনি পারদর্শী। আমাদের দেশে রামমূর্ত্তি সর্ব্বপ্রথম শক্তিশালী ক্রীড়াপ্রদর্শক, তাঁহার শিক্ষাধীনের বাহিরে থাকিয়া তাঁহার অধিকাংশ শারীরিক শক্তিপূর্ণ ক্রীড়ায় সমতুল্য হইতে ভারতে একজন মাত্র ব্যক্তির নাম শোনা যায়, তিনি বঙ্গদেশবাসী—স্বনামধন্য রাজেন্দ্রনাথ গুহঠাকুরতা। রামমূর্ত্তি এখনো জীবিত, তাঁহার পরিচালিত বিরাট ব্যায়াম ভবন হইতে বহুশত ব্যক্তি স্বাস্থ্য ও শক্তিলাভ করিতেছে।

গামা। আমাদের দেশে বর্ত্তমান দুইজন গামা, ইহারা ছোট গামা ও বড় গামা নামে পরিচিত। এখানে আমরা বড় গামার পরিচয় দিব। ইহার জন্মস্থান পাঞ্জাব প্রদেশে, বহুদিন হইতে মল্লযুদ্ধে তাঁহার নাম বিখ্যাত, মল্লযুদ্ধ প্রতিযোগিতায় তিনি সমগ্র পৃথিবী ভ্রমণ করিয়াছেন

এবং প্রত্যেক প্রসিদ্ধ যোদ্ধাকে পরাস্ত করিয়াছেন। ১৯২৯ সালে পাতিয়ালায় পৃথিবী শ্রেষ্ঠ মল্লবীর মার্কিন দেশবাসী (U. S. A.) "জিবেস্কো"কে (Waldakzbysyko) পরাস্ত করিয়া তিনি সমগ্র পৃথিবীর মধ্যে শ্রেষ্ঠত্বলাভ করিয়াছেন। বর্ত্তমান তিনি পাতিয়ালার রাজভবনে অবস্থান করেন। তিনি জাতিতে মুসলমান, গোলাম, ইমামবক্স, কাল্লু, চন্দন, প্রভৃতি আরও অনেক অনেক প্রসিদ্ধ মল্ল আমাদের দেশে জন্মগ্রহণ করিয়াছেন।

৺শ্যামাকান্ত বন্দ্যোপাধ্যায়। বাঙ্গালা ১২৫৫ সালে জ্যৈষ্ঠ মাসে, ঢাকা জেলার অন্তর্গত আড়িয়ল গ্রামে ক্ষুদ্র ব্রাহ্মণ পরিবারে ইঁহার জন্ম হয়। ইঁহার পিতার নাম ৺শশিভূষণ বন্দ্যোপাধ্যায়।

শ্যামাকান্ত বাবু বাল্যকাল হইতেই ব্যায়ামচর্চ্চায় অত্যন্ত মনোযোগী ছিলেন। তৎকালে ঢাকা কলিজিয়েট স্কুলে তিনি অধ্যয়ন করিতেন, এই সময় সহপাঠি ৺পরেশনাথ ঘোষের (ঢাকা, শুভট্টা গ্রাম নিবাসী মল্লবীর) সহিত তাঁহার বন্ধুত্ব হয়। তখন ইঁহারা উভয়েই তরুণ বয়সী এবং উভয়ে ব্যায়ামচর্চ্চায় মনযোগী ছিলেন। এই প্রকার সংসর্গলাভে তাঁহারা উভয়েই অল্পদিনের মধ্যে স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী হইতে সক্ষম হইয়াছিলেন। শ্যামাকান্ত বাবু বুকের উপর ১০-১২ মণ ওজনের পাথর গ্রহণ করিতেন এবং তদবস্থায় রাখিয়া দর্শকগণের সাহায্যে তাহা চূর্ণ করিতেন। ১২—১৪ মণ ওজনের ভার উত্তোলন করিতে পারিতেন এবং অপরিচিত সুবৃহৎ বন্য ব্যাঘ্রের সহিত যুদ্ধ করিয়া বহুবার জয়লাভ করিয়াছেন এবং বহু অর্থ পুরস্কার লাভ করিয়াছেন। ব্যাঘ্রের সহিত লড়াইতে তিনি পৃথিবী বিখ্যাত ছিলেন। তিনি শেষ জীবনে একটী সার্কাস দল গঠন করেন, তাহা এক সময় "Grand Show of Wild Animals" নামে বিখ্যাত হয়। বিশ্ববিখ্যাত ব্যায়ামবীর স্যাণ্ডো যখন এদেশে আসিয়াছিলেন তখন শ্যামাকান্ত বাবুর স্বাস্থ্য তাঁহার দৃষ্টি

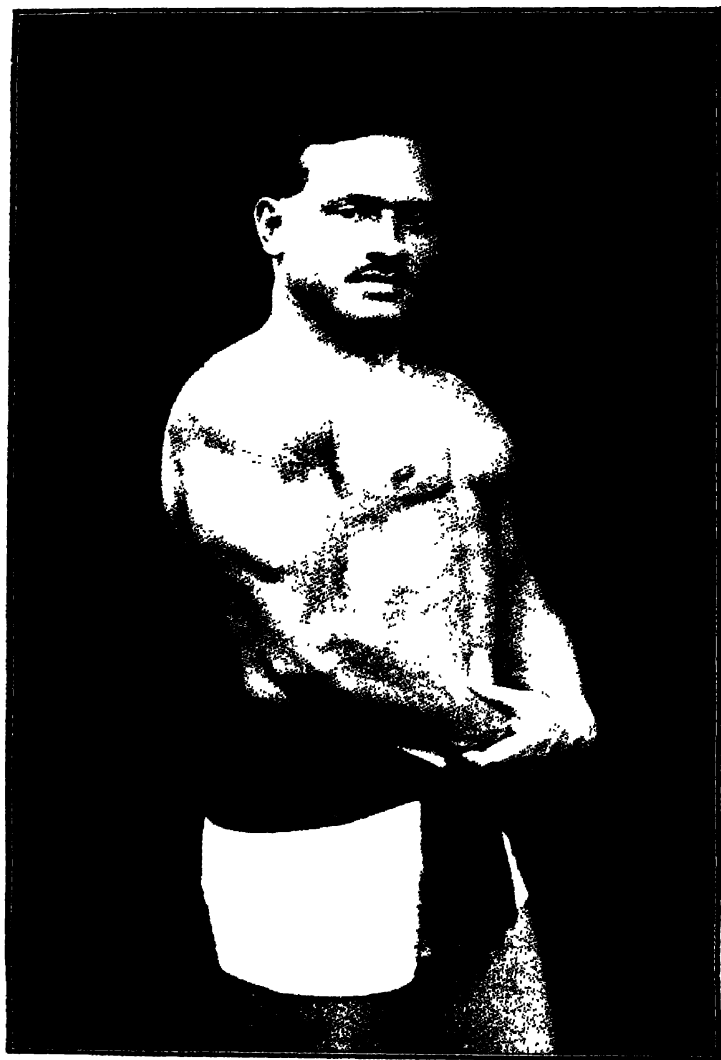
আকর্ষণ করিয়াছিল এবং তিনি তাঁহার সহিত প্রতিদ্বন্দ্বীতায় অগ্রসর হইয়াছিলেন। স্যাণ্ডোর প্রধান শিষ্য এল্‌মোর (Elmo) সহিত শ্যামাকান্তবাবুর মুষ্টিযুদ্ধ প্রতিযোগীতা হয় ইহাতে এল্‌মো পরাস্ত হয়, শুধু পরাস্ত নহে, শ্যামাকান্তবাবু তাঁহাকে এমন জোর আছাড় দিয়াছিলেন যে ১৫ মিনিট কাল এল্‌মো চৈতন্য হারাইয়াছিলেন। শেষ জীবনে তিনি সন্ন্যাসধর্ম্ম গ্রহণ করিয়া সংসার ত্যাগ করিয়া "সোহহংস্বামী" নামে পরিচিত হইয়াছিলেন। শ্যামাকান্ত বাবু বিবাহিত ছিলেন বর্ত্তমান তাঁহার স্ত্রী ও একটি কন্যা বর্ত্তমান। ১৯২৮ সালে ৬ই ডিসেম্বর তারিখে হিমালয় প্রদেশে তিনি দেহত্যাগ করেন।

শ্যামাকান্তবাবু অত্যন্ত সংযমী ও পরোপকারী ছিলেন। আহার বিহার বিষয়ে সংযম ইঁহার জীবনের আদর্শ শিক্ষা। তিনি ডন, বৈঠক, কুস্তি, মুগুর প্রভৃতি ব্যায়াম অধিক পছন্দ করিতেন।

৺ভীম ভবানী। ইঁহার আসল নাম ভবেন্দ্রনাথ সাহা, রসরাজ ৺অমৃতলাল "ভীমভবানী" নাম রাখেন। কলিকাতা বিডন ষ্ট্রীটে ইঁহার বাড়ী, ভবেন্দ্রবাবুর পিতার নাম ৺উপেন্দ্র নাথ সাহা, উপেন্দ্রবাবু একজন শক্তিশালী পুরুষ ছিলেন। ভীমভবানী চৌদ্দ পনর বৎসর বয়স পর্য্যন্ত ম্যালিরিয়া রোগে ভুগিয়াছিলেন এবং নিরতিশয় দুর্ব্বল ছিলেন। সঙ্গিগণের সহিত তিনি কোন প্রকারে পারিয়া উঠিতেন না, সামান্য কারণেই সকলে তাঁহাকে "পীলে" বলিয়া উপহাস করিত। এই উপহাস তাঁহার প্রাণে সহ্য হইত না, কিন্তু তাহা নীরবে সহ্য করিতে বাধ্য হইতেন। এক সময় এই অসহ্য দুঃখই তাঁহার মনকে মানুষের মত জাগাইয়া তুলিয়াছিল এবং শরীরের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করিয়াছিল। কলিকাতার দর্জ্জিপাড়ায় ক্ষেতুবাবুর আখড়ায় তিনি ভর্ত্তি হইয়া নিয়মিত-ভাবে ব্যায়াম করিতে আরম্ভ করেন। তিন চারি বৎসরকাল নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করিয়া ভীমভবানী স্বাস্থ্য ও শক্তিতে অসাধারণ উৎকর্ষ-

লাভ করিয়াছিলেন। তাঁহার ১৯-বৎসর বয়ক্রমকালে বিখ্যাত ব্যায়াম-বীর রামমূর্ত্তি তাঁহার স্বাস্থ্য ও শক্তিতে মুগ্ধ হইয়াছিলেন। তিনি এই সময় রামমূর্ত্তির শিষ্যত্বলাভ করিয়া তাঁহার সহিত সার্কাসে যোগদান করেন এবং বহুদেশ পরিভ্রমণ করিয়া বহু বিষয় শিক্ষালাভ করেন। শেষ জীবনে তিনি দেশীয় কোন এক সার্কাসে শক্তিচর্চ্চা করিতেন। তিনি অত্যন্ত মোটা লৌহশিকল ছিন্ন করিতেন, তিনখানি মোটরের গতিরোধ করিতেন, বুকের উপর হাতি লইতেন এবং ৩ মণ ওজনের, বাবেল লইয়া ব্যায়াম করিতেন। তিনি দেশীয় ও বিদেশীয় বহু বিখ্যাত পালোয়ানকে পরাস্ত করিয়াছেন। ভীমভবানী সর্ব্বসমেত ১২০ খানি স্বর্ণ ও রৌপ্যপদক ও বহু উপঢৌকনে ভূষিত হইয়াছিলেন।

ভীমভবানী অবিবাহিত ছিলেন এবং অত্যন্ত সংযমী ও উৎসাহী ছিলেন। তিনি মাত্র ৩১ বৎসর বয়সে দেহত্যাগ করেন।

গোবরবাবু। গোবরবাবুর আসল নাম শ্রীযুত যতীন্দ্রনাথ গুহ। ১৮৯৭ সালে ১৩ই মার্চ্চ কলিকাতায় মসজিদ বাড়ী ষ্ট্রীটে, একটি উন্নতবংশে ইঁহার জন্ম হয়। ইঁহার পিতার নাম শ্রীযুক্ত রামচরণ গুহ। এই বংশ হইতে পূর্ব্বে আরও অনেক খ্যাতনামা পালোয়ান জন্মগ্রহণ করিয়াছেন। গোবরবাবুর পিতামহ অম্বিকাচরণ গুহ মহাশয় একজন বিখ্যাত পালোয়ান ছিলেন। গোবর বাবুর পিতা, রামচরণ বাবু স্বয়ং ব্যায়ামচর্চ্চা করিতেন এবং পুত্রকে কুস্তি শিক্ষা দিতেন। তিনি গোবরবাবুকে সঙ্গে করিয়া বহুদেশ ভ্রমণ করিয়াছিলেন এবং বিখ্যাত পালোয়ানদিগকে দেখাইয়া তাঁহাকে উৎসাহিত করিয়াছিলেন; বস্তুতঃ ইঁহাকে কুস্তি শিখাইবার জন্য গামা, কাল্লু প্রভৃতি পালোয়ানকে নিযুক্ত করিয়াছিলেন। তাঁহার এই চেষ্টা বিফল হয় নাই, বস্তুতঃ ইহা হইতে বহু ব্যক্তি আদর্শ শিক্ষালাভ করিয়াছে ইহা বলাই বাহুল্য। গোবরবাবু পিতার নিকট

শ্রীযুত রাজেন্দ্র নাথ গুহ ঠাকুরতা। (১১৩ পৃঃ

ইতে এই প্রকার সহানুভূতি পাইয়া অল্পদিনেই স্বাস্থ্য ও শক্তিতে খ্যা তলাভ করেন।

গোবরবাবু ১৯১৩ সালে, একুশ বৎসর বয়ক্রম কালে কুস্তিতে স্কট্‌লণ্ডের পালোয়ান জিমি কেম্বেল্‌কে পরাস্ত করিয়া "Scotish Championship" লাভ করেন। এভিনবরার ওলিম্পিক অডিটোরিয়ামের বিখ্যাত মল্ল, জিমি এসেন্ (Jiming Essen) কে পরাজিত করিয়া "Champion Ship of the United Kingdom" লাভ করেন এবং জার্ম্মাণ দিগ্বিজয় কার্ল শাপ্টের (Karl-Saft) সহিত কুস্তি করিয়া বিশ্ববিশ্রুত খ্যাতি অর্জ্জন করেন, ইহাতে তিন ঘণ্টা পঁচিশ মিনিটকাল উভয়ের প্রতিযোগিতা চলিয়াছিল। ১৯১৬ সালে কোলাপুর মহারাজার সর্ব্বশ্রেষ্ঠ পালোয়ান "গনপুরের" সহিত কুস্তি করিয়া অজেয় হইয়াছিলেন। ১৯২১ সালে মার্কিন দেশে (U. S. A.) সান্‌ফ্রান্সিসকো সহরে বিখ্যাত মল্লবীর অ্যাড্‌স্যাণ্টেল্‌কে পরাজিত করিয়া "Light Heavy-weight Champion-ship of the World" লাভ করেন। এতদ্ব্যতীত তিনি মার্কিনের পালোয়ান ষ্ট্রাংলার লুইস (Strangler luis), জিবেস্কো ব্রাদার্স (Zbysyko-Brothers), জো ষ্টেচার (Jœ-Stacher) প্রভৃতির সহিত কুস্তি করিয়া খ্যাতি লাভ করেন। বস্তুতঃ গোবরবাবু সর্ব্বপ্রথম বাঙ্গলা দেশ হইতে পাশ্চাত্য দেশে কুস্তি-প্রতিযোগিতায় যোগদান করেন। তিনি এখনও নিয়মিতভাবে ব্যায়ামচর্চ্চা করিয়া থাকেন। তাঁহার বর্ত্তমান তিনটি সন্তান তাহারাও এখন হইতে ব্যায়ামাভ্যাস করিয়া থাকে। তাঁহার ওজন ৩ মণ ২০ সের, দৈর্ঘ্য ৬ ফিট ১ ইঞ্চি, বুক ৪৮", গলা ১৮", কোমর ৪২", জানু ৩০"।

রাজেন্দ্রনাথ গুহ ঠাকুরতা। বাঙ্গলার ছাত্র সমাজে স্বাস্থ্য ও শক্তিচর্চ্চার দিক দিয়া রাজেনবাবু সুপরিচিত। তিনি

কলিকাতার Law College ও City Collegeএর অন্যতম ব্যায়াম শিক্ষক। বহুশত ছাত্র তাঁহার নিকটে ব্যায়াম শিক্ষা করেন।

রাজেনবাবুর আদি বাড়ী বরিশালের অন্তর্গত বানরীপাড়া গ্রামে। তিনি ১২৯০ সালে, মাঘ মাসে, তাঁহার মাতুলালয়ে জন্মগ্রহণ করেন, তাঁহার পিতার নাম ৺বসন্তকুমার গুহ ঠাকুরতা। বাল্যকালে রাজেনবাবুর শরীর অত্যন্ত দুর্ব্বল ছিল, প্রায়ই যকৃৎ দোষে কষ্ট পাইতেন, কিন্তু বাল্য-কাল হইতেই তিনি অত্যন্ত দুর্দ্দান্ত প্রকৃতি ছিলেন। শৈশবাবস্থাতেই ঘোড়ায় চাপা অভ্যাস করেন, বস্তুতঃ সকল প্রকার বিপজ্জনক কার্য্যই ছিল তাঁহার খেলা। বাল্যকালে যখন বরিশাল বি, এম, স্কুলে অধ্যয়ন করেন, সেই সময় বিখ্যাতবীর—শ্যামাকান্তবাবুর প্রধান শিষ্য সূর্য্যকান্ত গুহ ঠাকুরতা এই স্কুলের ব্যায়াম শিক্ষক ছিলেন। সূর্য্যবাবু সকল প্রকার ব্যায়ামেই বিশেষ পারদর্শী ছিলেন। রাজেনবাবু প্রথম জীবনে তাঁহার নিকট ব্যায়াম শিক্ষা করেন এবং অল্পকাল মধ্যে সকল প্রকার ব্যায়ামে পারদর্শীতালাভ করেন; বস্তুতঃ তাঁহার স্বাস্থ্য ও শক্তি সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করিয়াছিল।

রাজেনবাবু প্রথম ১৯১০ সালে পাঁচ মণ ওজনের পাথর বুকের উপর লইতে সক্ষম হইয়াছিলেন। ইহার পর হইতে রাজেনবাবুর উদ্যম ও উৎসাহ বৃদ্ধি হয় এবং আরও অধিক ভারী পাথর লইবার চেষ্টা করেন। ব্যায়ামচর্চ্চায় শক্তি মসার্থ্য বৃদ্ধি করিয়া ক্রমান্বয়ে তিনি বুকের উপর ছয় মণ হইতে ১০ মণ ওজনের পাথর রাখিতে সক্ষম হ'ন। তিনি প্রথম ১২ মণ ওজনের একটি ছোটরোলার বুকের উপর লইয়াছিলেন, এখন অনায়াসে ৪ টন ওজনের রোলার লইতে পারেন। এমনকি তিনি কলিকাতার চিড়িয়াখানার বৃহৎ হস্তিটিকে বুকের উপর লইতে সক্ষম হইয়াছেন; বস্তুতঃ এক সঙ্গে তিনখানি মোটরের গতিরোধ করা; লৌহ দণ্ডকে ইচ্ছামত বাঁকান; শিকল ছিন্ন করা প্রভৃতি সকল প্রকার

শক্তিপূর্ণ কর্ম্মে অত্যন্ত নিপুণ। ১৯১৯ সালে বিখ্যাত ব্যায়ামবীর রামমূর্ত্তি এদেশে আসিলে রাজেনবাবু তাঁহাকে প্রতিযোগিতায় আহ্বান করিয়া সকলকে চমৎকৃত করেন, রামমূর্ত্তি তাহাতে সম্মত হন নাই, নাইডুর জীবনে ইহাই প্রথম ঘটনা। রাজেনবাবু এক্ষণে বিবাহিত তাঁহার তিন চারিটি সন্তান, তিনি প্রায় ৫০ বৎসর বয়প্রাপ্ত হইয়াছেন, কিন্তু এখনও নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করিয়া থাকেন। তিনি পরিমিত আহার এবং ডন, বার্ব্বেল, বার প্রভৃতি ব্যায়াম বিশেষ পছন্দ করেন।

শ্যামসুন্দর গোস্বামী। নদীয়া জেলার অন্তর্গত শান্তিপুরের একটি উন্নতবংশে, ১২৯৮ সালে ২৫শে আশ্বিন মাসে বীরাষ্টমীর দিন শ্যামসুন্দর বাবু জন্মগ্রহণ করেন। তাঁহার পিতার নাম ৺যতীন্দ্রনাথ গোস্বামী এবং মাতার নাম শ্রীযুক্তা সুরেশ্বরী দেবী। যতীনবাবু ক্ষমতাশালী ও স্বাস্থ্যবান পুরুষ ছিলেন, তিনি বাল্যকাল হইতেই ব্যায়াম চর্চ্চায় যত্নবান ছিলেন। দেশবাসীর স্বাস্থ্যচর্চ্চার সুবিধার জন্য তিনি শান্তিপুরে "Goswami Institute for Research and Advancement of Physical Culture" নামক একটি বিরাট ব্যায়ামভবন প্রতিষ্ঠা করেন। অদ্যাপি ব্যায়ামের জন্য ভারতে এরূপ প্রতিষ্ঠান অধিক দেখা যায় না। তিনি এই প্রতিষ্ঠানটির সহিত চিরস্মরণীয় হইয়াছেন, যতীন্দ্রবাবুর প্রেরণায় ও শ্যামসুন্দরবাবুর অধ্যবসায়ের ফলে, আজ গোস্বামী বংশের স্ত্রী-পুরুষ-বালক-বৃদ্ধ সকলেই স্বাস্থ্যসুখ ভোগ করিতে সক্ষম হইয়াছেন।

শ্যামসুন্দরবাবু বাল্যকালে নিরতিশয় রুগ্ন ও পীড়াকাতর ছিলেন। তিনি ২৭ বৎসর বয়ক্রমকালে নিয়মিতভাবে ব্যায়াম আরম্ভ করেন এবং ৫।৬ বৎসরের মধ্যে পূর্ণস্বাস্থ্য ও শক্তিলাভ করিতে সক্ষম হন। স্কুল কলেজের প্রবর্ত্তিত শিক্ষা তাঁহার কোনদিন পছন্দ হইত না, ব্যায়ামচর্চ্চার

সঙ্গে সঙ্গে প্রবল অধ্যবসায়ের সহিত বহু বিষয় জ্ঞানার্জ্জন করেন। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান গবেষণা করিয়া আমেরিকা হইতে "M. D." উপাধি লাভ করিয়াছেন এবং নূতন নূতন তথ্য আবিষ্কার করিয়া নূতন প্রণালীতে ব্যায়াম প্রচলন করিয়াছেন, ইহা "Goswami Method of Treatment and Training" নামে পরিচিত। তাঁহার শারীরিক শক্তির বিষয় বহু প্রশংসাপত্র আছে, তৎসমুদায় আলোচনা করিলে জানা যায় যে, শ্যামসুন্দরবাবু বুকের উপর ৬ টন ভার গ্রহণ করিতে পারেন, গলার উপর ১২ মণ ভার রাখিতে পারেন ; ৮ জন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি-বোঝাই গরুর গাড়ী গলার উপর দিয়া অতিক্রম করান ; লৌহ-শিকলের সহিত গলা জড়াইয়া ৬ জন শক্তিশালী ব্যক্তির পূর্ণশক্তিতে গলায় ফাঁস লওয়া ; গলায় দড়ির সাহায্যে ৮ জন শক্তিশালী ব্যক্তির গতিরোধ করা এবং দুই হাতে এক প্যাকেট খেলিবার তাসকে দুই ভাগ, চারি ভাগ এবং আট ভাগে ছিন্ন করিতে পারেন। এতদ্ব্যতীত লোহার শিকল ছিন্ন করা, লৌহপাত বাঁকান প্রভৃতিতে অত্যন্ত পারদর্শী। তিনি ইচ্ছামত শরীরের মাংসপেশী সঙ্কোচ করিতে এবং কঠিন করিতে পারেন। বর্ত্তমান তিনি বিখ্যাত মল্লবীরগণের সহিত অধিকাংশ সময় পাতিয়ালায় অবস্থান করেন।

ক্যাপ্টেন ফণীন্দ্রকৃষ্ণ গুপ্ত। ১৮৮২ সালে কলিকাতা সহরে ফণীবাবু জন্মগ্রহণ করেন, তাঁহার পিতার নাম ৺গোঁসাইদাস গুপ্ত। ফণীবাবু বাল্যকালে অত্যন্ত দুর্ব্বল ও পীড়াকাতর ছিলেন, প্রায়ই সহপাঠিগণ তাঁহাকে উপহাস করিত। ইহাতে তিনি শরীরের যত্ন করিতে চেষ্টা করেন এবং গোবরবাবুর পিতামহ বিখ্যাত কুস্তিগীর অম্বিকাবাবুর নিকট ব্যায়াম শিক্ষা আরম্ভ করেন। তাঁহার আখড়ায় প্রায় সাত বৎসর কাল ব্যায়াম শিক্ষা করিয়া শারীরিক উৎকর্ষতা লাভ করেন।

ডানদিক হইতে গো ... শৈলে।

ফণীবাবু ছাত্রাবস্থায় বৃথা সময় নষ্ট করিতে আদৌ পছন্দ করিতেন না। লেখাপড়া ও ব্যায়ামের জন্য এক একটি নির্দ্দিষ্ট সময় স্থির করিয়া তদ্বিষয় মনযোগ দিতেন এবং অত্যন্ত সংযমী ছিলেন; তাই আজ স্বাস্থ্য ও শিক্ষায় খ্যাতিলাভ করিতে সক্ষম হইয়াছেন।

ফণীবাবু চিকিৎসা ও ব্যায়ামশাস্ত্র হইতে সূক্ষ্মতত্ত্ব অনুসন্ধান করিয়াছেন ও নূতন প্রণালীতে ব্যায়ামচর্চ্চা দ্বারা বহুবিধ রোগ আরোগ্য করিতে সক্ষম হইয়াছেন। তিনি স্বয়ং ব্যায়াম বিষয়ে অত্যন্ত উৎসাহী, তাঁহার উৎসাহে আজ বাঙ্গলা দেশে বহু ব্যক্তি স্বাস্থ্যচর্চ্চায় মনযোগী হইয়াছেন। তাঁহার দৈহিক স্বাস্থ্য অত্যন্ত সুন্দর ও অতুলনীয়ভাবে গঠিত এবং এইজন্যই তিনি বিখ্যাত হইয়াছেন। তিনি পরিমিত আহার এবং ডন, বৈঠক প্রভৃতি ক্রীড়াও ব্যায়ামই অধিক পছন্দ করেন।

ফণীবাবুর ওজন ২ মণ ১৫ সের, উচ্চতা ৫ ফিট্, বুক ৪৭ ইঞ্চি হইতে ৫৯ ইঞ্চি পর্য্যন্ত, উরু ২৬ ইঞ্চি, কোমর ৩৩ ইঞ্চি, বাহু ১৮ ইঞ্চি। পাঁচ ফিট উচ্চতায় ১৮ ইঞ্চি বাহু, ব্যায়ামকারিদের মধ্যে আর কাহারও আছে বলিয়া শোনা যায় নাই।

শ্রীযুত বলাইদাস চাটার্জ্জী। হুগলী জেলার অন্তর্গত ডুমুরদহ গ্রামে ১৯০০ সালে ৯ই চৈত্র তারিখে একটি বদ্ধিষ্ণুবংশে বলাইবাবুর জন্ম হয়। তাঁহার পিতার নাম ৺রামলাল চট্টোপাধ্যায়। রামলালবাবুর তিনটি পুত্র, তন্মধ্যে বলাইবাবু তৃতীয় ও কনিষ্ঠ সন্তান এবং বাঙ্গলার অদ্বিতীয় খেলোয়াড়।

বলাইবাবু বাল্যকালে বৰ্দ্ধমান জেলার অন্তর্গত বাদলা গ্রামে তাঁহার মাতুলালয়ে থাকিয়া বাদলা উচ্চ ইংরাজী স্কুলে অধ্যয়ন করিতেন। অতঃপর ১৯১১ সালে স্কটিশ চার্চ্চ স্কুলে প্রবেশ করেন এবং এই স্কুল হইতে প্রবেশিকা পরীক্ষা দেন। কিন্তু স্কুল কলেজের শিক্ষায় তাঁহার

অধিক যত্ন ছিল না, বাল্যকাল হইতে খেলাধূলায় তাঁহার অত্যধিক মনযোগ ছিল।

১৯১৬ সাল হইতে বলাইবাবু কলিকাতার হিন্দু স্কুলের সহিত ফুটবল প্রতিযোগিতার একটি ফাইনেল খেলায় প্রথম যোগদান করেন এবং কলিকাতায় ইহাই তাঁহার জীবনে প্রথম প্রতিযোগিতা। ১৯১৭ সালে নিখিল ভারত স্কুলপ্রতিযোগিতায় তিনি প্রথম হ'ন এবং একটি শিল্ড ও পদক পুরস্কার লাভ করেন, ইহাই তাঁহার জীবনে প্রথম পুরস্কার। পরবর্ত্তী বৎসর হইতে বলাইবাবু বড় বড় খেলার দলের সহিত যোগদান করেন এবং এতাবৎকাল পর্য্যন্ত প্রতি বৎসর সকল প্রকার খেলার প্রায় প্রত্যেক প্রতিযোগিতায় শ্রেষ্ঠস্থান লাভ করিয়া আসিতেছেন।

বলাইবাবু এক্ষণে মোহনবাগান ক্লাবে Centre Half খেলিয়া থাকেন, ইতঃপূর্ব্বে এরিয়ান ক্লাবে খেলিতেন। তিনি একাধারে ফুটবল, মুষ্টিযুদ্ধ, দৌড়ান, লম্ফন, ক্রীকেট, হকি প্রভৃতি সকল প্রকার খেলাতে অত্যন্ত পারদর্শী। অদ্যাপি এই সমুদায় ক্রীড়াতে যত প্রতিযোগিতায় তিনি যোগদান করিয়াছেন প্রায় সকলবারেই জয়লাভ করিয়াছেন। বস্তুতঃ হাইজাম্প, লংজাম্প ও দৌড়ান প্রভৃতির তালিকা হইতে যে পরিমাণ ও পরিমাপ পাওয়া যায়, তাহাতে কচিৎ কাহাকেও তাঁহার সমকক্ষ দেখা যায়। বলাইবাবু শুধু কলিকাতায় নয় দার্জ্জিলিং, কুর্শিয়াং, পুনা, বোম্বাই, দিল্লী, সিমলা, এলাহাবাদ প্রভৃতি স্থানে বহুবিধ খেলার প্রতিযোগিতায় যোগদান করিয়া সুখ্যাতি অর্জ্জন করিয়াছেন।

একবার ১৯২৬ সালে ১৬ই জানুয়ারী শনিবার দিন, ভবানীপুর কিং কার্নিভালে বলাইবাবু "সার্জ্জেণ্ট ডে" নামক একজন বিখ্যাত মুষ্টিযোদ্ধার সহিত প্রতিযোগিতায় যোগদান করেন, ইহাতে সার্জ্জেণ্ট ডে বলাইবাবুর ঘুঁসিতে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। বলাইবাবু ইতিমধ্যে ৭০টি কাপ (Prize cup), ২১০টি রৌপ্য-পদক ও ৪০টি স্বর্ণপদক পুরস্কার পাইয়াছেন।

তিনি Great B. D. Chatterjea বলিয়া কথিত হন। তাঁহার দেহ দীর্ঘায়ত ও স্বাস্থ্যবান। তিনি সকল প্রকার ব্যায়ামেরই ভক্ত, আহারের মধ্যে দুগ্ধজাত খাদ্যই অধিক ব্যবহার করিয়া থাকেন।

শ্রীযুক্ত ফণীন্দ্রকৃষ্ণ মিত্র। হুগলী জেলার অন্তর্গত জানবাক্‌সা গ্রামে একটি উন্নতবংশে তাঁহার জন্ম হয়। বর্ত্তমান তিনি দক্ষিণ কলিকাতায় অবস্থান করেন। এক সময় মুষ্টিযুদ্ধ ও অন্যান্য খেলাতে বলাইবাবুর প্রতিদ্বন্দ্বী ছিলেন।

ফণীবাবু কলিকাতা সেণ্টজেভিয়ার কলেজ হইতে B. A. পাশ করেন। তিনি বাল্যকাল হইতেই স্বাস্থ্যবান এবং খেলাধূলায় অত্যন্ত মনযোগী। ১৯১৪ হইতে কলিকাতায় খেলাধূলার ছোট বড় প্রতি-যোগিতায় যোগদান করিতে আরম্ভ করেন। এই সময় উপর্য্যুপরি ছয় বৎসর "Calcutta Inter Collegiate Sports" প্রতিযোগিতায় সর্ব্ব-প্রধান পুরস্কার লাভ করিয়াছেন; ১৯১৯ সাল হইতে ১৯২৩ সাল পর্য্যন্ত দীর্ঘ সময় সেণ্ট জেভিয়ার কলেজের ফুটবল ও ক্রীকেট খেলার অধিনায়ক (Captain) হইয়াছিলেন। ১৯২১ সালে Bengalee School ও Anglo Indian Schoolএর ফুটবল প্রতিযোগিতায় প্রাধান্যলাভ করিয়াছিলেন। ১৯২২ সাল হইতে ১৯২৪ সাল পর্য্যন্ত কলিকাতা আইন কলেজের ফুটবল খেলার এবং "ভবানীপুর স্পোর্টিং" ক্লাবের অধিনায়ক ছিলেন। ইং ১৯২৪ সালে বাঙ্গলা দেশ হইতে নির্ব্বাচিত হইয়া "India Olimpic Sports"এ যোগদান করেন এবং প্রভূত খ্যাতি লাভ করেন। এতদ্ব্যতীত বোম্বাই, সিম্‌লা, মান্দ্রাজ প্রদেশে মুষ্টিযুদ্ধ ও অন্যান্য খেলার প্রতিযোগিতায় যোগদান করেন এবং কলিকাতায় দেশীয় ও বিদেশীয় বহু বিখ্যাত মুষ্টিযোদ্ধার সহিত প্রতিযোগিতা করিয়াছেন।

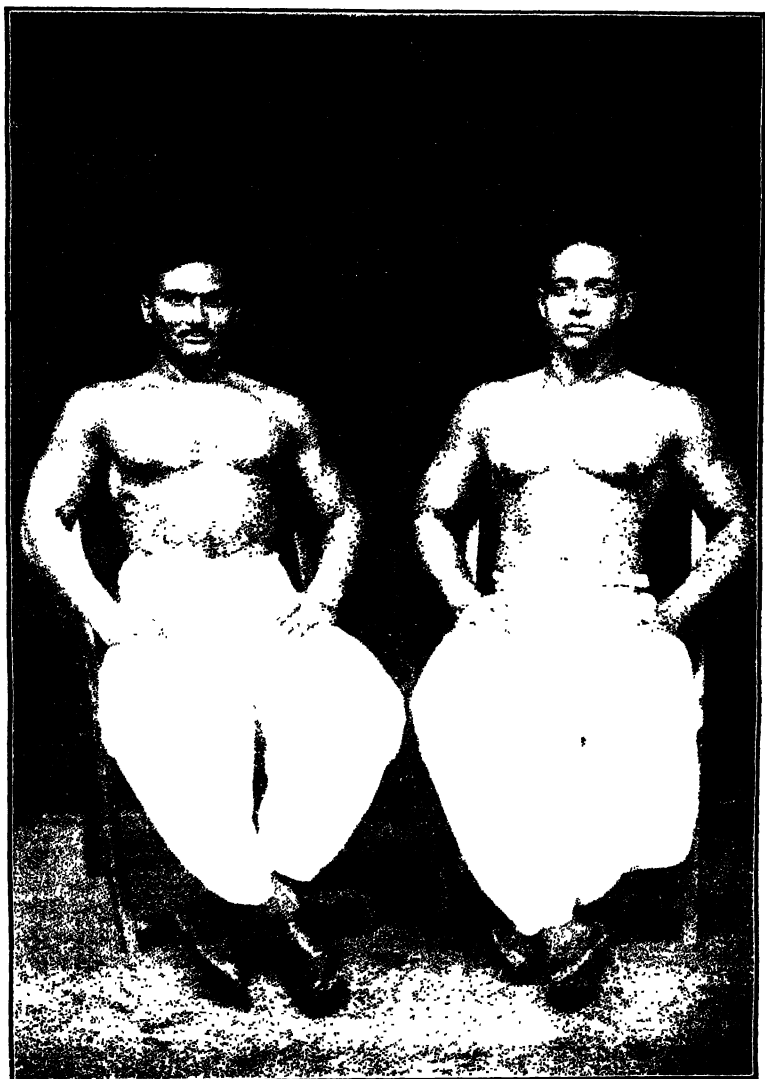
ফণীবাবু অদ্যাবধি বিভিন্ন খেলাতে ৫০টি কাপ (Prize Cup), ১৫০টি রৌপ্য-পদক ও ২০টি স্বর্ণ-পদক পুরস্কার পাইয়াছেন। তাঁহার

স্বাস্থ্য সুন্দর ও বলিষ্ঠ। তিনি দৌড়ন, ডন, মুষ্টিযুদ্ধ প্রভৃতি ব্যায়ামই অধিক পছন্দ করেন। তিনি আমিষ জাতীয় খাদ্যের ভক্ত।

ক্যাপ্তেন যতীন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়। যতীন্দ্রবাবু "Captain Banerjea" নামে পরিচিত। তাঁহার দুই সহোদর, জ্যেষ্ঠ ভ্রাতার নাম স্বনামধন্য স্বর্গীয় সার সুরেন্দ্রনাথ ব্যানার্জ্জী। যতীন্দ্রবাবুর বর্ত্তমান বয়স ৭০ বৎসর, কিন্তু তিনি এখনও নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করেন। তাঁহারা দুই সহোদর বাল্যকাল হইতেই ব্যায়ামাভ্যাসী এবং স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী। এক্ষণে তাঁহার জ্যেষ্ঠ ভ্রাতা পরলোকগত, তিনি মৃত্যুর কয়েকদিন পূর্ব্বেও নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করিতেন। তাঁহারা উভয়েই শক্তিশালী বলিয়া খ্যাত।

যতীন্দ্রবাবু যৌবনকালে ব্যারিষ্টারী পড়িবার জন্য ইংলণ্ডে গমন করেন। তথায় অবস্থানকালে বহু প্রকার কার্য্যে শক্তিসামর্থ্যের দিক দিয়া লণ্ডনবাসীদিগকে বিস্মিত ও স্তম্ভিত করিয়াছিলেন, তিনি বিগত কয়েক বৎসর বাঙ্গলা দেশে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়াছেন। তাঁহার উদ্যমে ও উৎসাহে কলিকাতায় বর্ত্তমানকালে স্বাস্থ্যচর্চ্চার বহুল প্রচার আরম্ভ হইয়াছে। রাজেনবাবুর সাহায্যে "The All Bengal Physical Culture Association" নামক একটি বিরাট প্রতিষ্ঠান গঠন করিয়াছেন, ইহা বাঙ্গলা দেশবাসীর স্বাস্থ্যচর্চ্চার একটি আদর্শ স্থান হইবে ইহা নিঃসন্দেহ। বস্তুতঃ শারীরচর্চ্চায় যতীন্দ্রবাবুর ন্যায় এমন উৎসাহী ব্যক্তি আমাদের দেশে ক্বচিৎ দেখা যায়।

শ্রীযুত পরেশলাল রায়। পরেশবাবু—Mr. P. L. Roy নামে পরিচিত। বাখরগঞ্জের অন্তর্গত লাখুটিয়া গ্রামে একটি উন্নতবংশে তাঁহার জন্ম হয়। তিনি বাল্যকাল হইতেই ইংলণ্ডে পরিবর্দ্ধিত এবং তথাকার কেম্‌ব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয় হইতে বি, এ পাশ করেন।

বাম দিক হইতে শ্রীযুক্ত সরদা কুমার
শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্র নাথ দাস

তিনি বর্ত্তমান কলিকাতার ব্রাইট ষ্ট্রীটে অবস্থান করেন। এক্ষণে তিনি একজন বিখ্যাত মুষ্টিযোদ্ধা বলিয়া বিখ্যাত।

ইংল্যাণ্ডে থাকিবার সময় পরেশবাবু মুষ্টিযুদ্ধ শিক্ষা করেন। অল্প-কাল মধ্যে এই বিষয়ে তাঁহার অত্যন্ত ব্যুৎপত্তি জন্মিয়াছিল। তিনি ছাত্রাবস্থায় "Boys School" (England) এ অধ্যয়নকালে এই স্কুল হইতে মুষ্টিযুদ্ধ প্রতিযোগিতায় "Feather-Weight Championship" লাভ করেন, Cembridge ও Oxford University হইতে "University Championship" ও "Oxford Blue" উপাধি লাভ করেন এবং মুষ্টিযুদ্ধের অন্যান্য ক্ষুদ্র বৃহৎ বহু প্রতিযোগিতায় তিনি আদর্শস্থান লাভ করিয়াছিলেন। এতদ্ব্যতীত গত মহাযুদ্ধের সময় পরেশবাবু সৈন্যবিভাগে প্রবেশ করেন। ইহাতে অল্পকাল মধ্যে "Lieutinant" পদপ্রাপ্ত হন। ইংলণ্ডের ন্যায় সুশিক্ষিত দেশে বাঙ্গালীর এই প্রকার প্রাধান্য লাভ করা বাঙ্গলা দেশের ও বাঙ্গালী জাতির কম গৌরবের কথা নহে। বস্তুতঃ তিনি ইহাতে বাঙ্গালী জাতির মুখ উজ্জ্বল করিয়া জীবন ধন্য করিয়াছেন।

পরেশবাবু বাঙ্গলা দেশে ১৯১৯ সালে প্রত্যাবর্ত্তন করেন এবং এদেশে মুষ্টিযুদ্ধের প্রচলন করেন, তাঁহার নিকট শিক্ষা পাইয়া বহু বাঙ্গালী যুবক শক্তি সামর্থ্য লাভ করিয়াছেন। ফণীন্দ্রকৃষ্ণ মিত্র তাঁহার অন্যতম শিষ্য। মুষ্টিযুদ্ধের "The Bengal Amateur Boxing Fedaration" নামক অনুষ্ঠানটি তাঁহারই প্রবর্ত্তিত। বাঙ্গলা দেশে মুষ্টিযুদ্ধের যে সকল খেলা ও প্রতিযোগিতা হয় তৎসমুদায় এই Fedarationএর প্রবর্ত্তিত নিয়মাধীন। আমাদের দেশে মুষ্টিযুদ্ধ-প্রতিযোগিতায় পরেশবাবু একজন প্রসিদ্ধ বিচারক, বাঙ্গলা দেশের প্রত্যেক খ্যাতনামা প্রতিযোগিতায় তাঁহাকে বিচারক নির্ব্বাচন করা হয়। বর্ত্তমান তাঁহার বয়স ৩৬ বৎসর।

শ্রীযুক্ত মধুসূদন মজুমদার। তিনি M. Mazumdar নামে পরিচিত। ময়মনসিং জেলার অন্তর্গত মুক্তাগাছা গ্রামে একটি উন্নতবংশে তাঁহার জন্ম হয়। তিনি যখন বাল্যকালে মুক্তাগাছা স্কুলে অধ্যয়ন করিতেন, তখন হইতে তাঁহাকে স্বাস্থ্যবিষয়ে যত্ন করিতে দেখা যাইত। মুক্তাগাছা উচ্চ ইংরাজী বিদ্যালয় হইতে উত্তীর্ণ হইয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের তক্‌মার জন্য কলিকাতায় আগমন করেন, সে সময় তাঁহার স্বাস্থ্য প্রভূত উন্নতিলাভ করিয়াছিল এবং তিনি বিলক্ষণ বলশালী হইয়াছিলেন। কলিকাতায় আসিবার পর তাঁহার উৎসাহ দ্বিগুণ বৃদ্ধি পায়; বস্তুতঃ তৎকালে বাঙ্গলার প্রথম পেশীসঞ্চালক ব্রহ্মদেশবাসী চিটুন কলিকাতায় অবস্থান করিতেন, মধুবাবু এই সুযোগে তাঁহার সহিত পরিচিত হন ও পেশীসঙ্কোচন অভ্যাস করিতে আরম্ভ করেন এবং অল্পকালমধ্যে পেশীসঙ্কোচনে সাফল্যলাভ করিয়া বাঙ্গালীর মধ্যে এই শিক্ষাপদ্ধতি বিশেষভাবে প্রচলন করেন।

মধুবাবু কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় হইতে বি, এ পাশ করিয়া আমেরিকা গমন করেন, তথায় Michigan Universityতে দুই বৎসর এবং Illinois Universityতে এক বৎসর অধ্যয়ন করেন। বর্ত্তমানজগতে আমেরিকা সর্ব্বাপেক্ষা উন্নতশীল, বিশেষতঃ স্বাস্থ্য ও শক্তিচর্চ্চা সম্বন্ধে উহা পৃথিবীর মধ্যে শ্রেষ্ঠস্থান লাভ করিয়াছে, তিনি এই উন্নতদেশে উপস্থিত হইয়া অত্যন্ত উৎসাহিত হইয়াছিলেন, বৃথা সময় অপব্যয় না করিয়া ঐ দেশীয় ব্যায়ামবীরগণের সহিত মিলিত হইয়া নূতন প্রণালীতে ব্যায়ামশিক্ষা আরম্ভ করেন। সর্ব্বপ্রকার ব্যায়ামের মধ্যে মুষ্টিযুদ্ধে তাঁহার যত্ন অধিক ছিল, প্রথম দুই বৎসর Ted Salvan (Physical instructor of Michigan University) এবং এক বৎসর Joseph Ferry (Physical instruction of Illinois University) নামক দুইজন প্রসিদ্ধ ব্যায়াম শিক্ষকের নিকট এই বিষয় শিক্ষালাভ করেন।

বস্তুতঃ আমেরিকায় থাকিবার সময় মধুবাবু তদ্দেশীয় বহু খ্যাতনামা মুষ্টিযোদ্ধার সহিত বহু প্রতিযোগিতায় জয়লাভ করিয়া তদ্দেশে অত্যন্ত সুখ্যাতি লাভ করিয়াছিলেন। তৎকালে তাঁহার শারীরিক শক্তি ও মুষ্টিযুদ্ধে পারদর্শীতার বিষয় তদ্দেশীয় শ্রেষ্ঠ পত্রিকাসমূহ তাঁহার চিত্রসহ খ্যাতি প্রচার করিয়াছিল। আমেরিকাতে বাঙ্গালী জাতির মুষ্টিযুদ্ধে খ্যাতি অর্জ্জন করা এই প্রথম. ইহা বাঙ্গলা দেশের ও বাঙ্গালী জাতির কম গৌরবের বিষয় নহে। তিনি আমেরিকা হইতে বি, এস্, সি উপাধি লাভ করিয়া ১৯৩১ সালে বাঙ্গলা দেশে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়াছেন. বর্ত্তমান তাঁহার বয়স ৩১ বৎসর।

মধুবাবু স্বাস্থ্য ও শক্তিতে অত্যন্ত প্রশংসনীয়। তিনি ১২ মণ ওজনের ভারী দ্রব্য বুকের উপর রাখিতে (place) পারেন এবং দুইখানি মোটরের গতিরোধ করিতে পারেন। তিনি বাঙ্গালী যুবকদের স্বাস্থ্যবান করিবার জন্য এবং মুষ্টিযুদ্ধে পারদর্শী করিবার জন্য অত্যন্ত যত্নশীল। মনোবিজ্ঞানেও তিনি প্রভূত জ্ঞানার্জ্জন করিয়াছেন। বর্ত্তমান তিনি কলিকাতা ভবানীপুর Y. M. C. A. থাকিয়া শারীরচর্চ্চা করিয়া থাকেন।

শ্রীযুক্ত জগৎকুমার শীল। জগৎবাবু সর্ব্বসাধারণের মধ্যে "J. K. Shil" নামে বিশেষ পরিচিত। ১৯০৬ সালে কলিকাতায় তাঁহার জন্ম হয়। তাঁহার পিতার নাম শ্রীযুক্ত বঙ্কুবিহারী শীল। জগৎবাবু বাল্যকাল হইতেই সকল প্রকার ব্যায়ামে অত্যন্ত পারদর্শী, বাল্যকালেই তিনি চৌকস খেলোয়াড় বলিয়া জনসমাজে পরিচিত হন এবং মান্দ্রাজে Physical Training College হইতে শিক্ষালাভ করিয়া সেখান হইতে প্রথম শ্রেণীর প্রশংসাপত্র প্রাপ্ত হন। এক্ষণে তিনি বাঙ্গলার ছাত্র সমাজে ব্যায়ামশিক্ষা বিস্তারের জন্য অত্যন্ত যত্নবান। তাঁহারই চেষ্টায় আজ বাঙ্গলার ছাত্রসমাজে মুষ্টিযুদ্ধ এত অধিক বিস্তারলাভ করিয়াছে

যে, তাহা পূর্ব্বে কেহ আশা করিতে পারে নাই। তিনি এই শিক্ষা সর্ব্বসাধারণের মধ্যে প্রচারের জন্য প্রতি বৎসর বিভিন্ন স্থানে মুষ্টিযুদ্ধ দেখাইয়া থাকেন এবং অনেক স্কুল ও কলেজের ছাত্রকে শিক্ষা দিয়া থাকেন। বিগত দুই তিন বৎসর হইতে কলিকাতায় যে স্কুল ও কলেজের মুষ্টিযুদ্ধ প্রতিযোগিতা (Inter School and College Boxing Tournament) হইয়া আসিতেছে তাহা এই উদ্দেশ্যেই অনুষ্ঠিত হইয়া থাকে। প্রথম বৎসর সমগ্র বাঙ্গলা দেশ হইতে কয়েকটিমাত্র স্কুলের ছাত্র এই প্রতিযোগিতায় যোগদান করে। তাহার পর হইতে কলিকাতার বাহিরে তাঁহার ছাত্রদের পাঠাইয়া এবং নিজে কলিকাতার বিভিন্ন স্কুল-কলেজে যাইয়া ছাত্রদের মধ্যে এই শিক্ষাবিস্তারের চেষ্টা করেন। এই প্রকারে, এই শিক্ষা আমাদের দেশবাসীর মধ্যে এত দ্রুত প্রচার করিয়াছেন এবং স্কুল ও কলেজে বক্সিং প্রতিযোগিতাকে সাফল্য মণ্ডিত করিয়া তুলিয়াছেন। আজ পর্য্যন্ত তাঁহার ছাত্রদের মধ্যে প্রায় শতাধিক যুবক প্রতিযোগিতাক্ষেত্রে খ্যাতিলাভ করিয়াছে এবং তাঁহার চেষ্টায় উক্ত বাৎসরিক প্রতিযোগিতায় প্রায় ৩০০ শত বাঙ্গালী যুবক যোগদান করিতে সমর্থ হইয়াছে। এতদ্ব্যতীত তিনি প্রতি বৎসর গ্রীষ্মাবকাশে মফঃস্বলের স্কুল ও কলেজের ব্যায়ামশিক্ষকদের মুষ্টিযুদ্ধে অভিজ্ঞতার জন্য এবং যুযুৎসু প্রভৃতি শিক্ষার জন্য স্বতন্ত্রভাবে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন।

বর্ত্তমান জগৎবাবু বাঙ্গালী জাতির মধ্যে মুষ্টিযুদ্ধে শ্রেষ্ঠস্থান লাভ করিয়াছেন, বস্তুতঃ বহু ইউরোপীয় যোদ্ধাকে পরাস্ত করিয়া, বিদেশীয়দের মধ্যেও তাঁহার প্রাধান্য বিস্তার করিয়াছে। গত বৎসর ডিসেম্বর মাসে কলিকাতার লুনার পার্কে আফ্রিকার দুর্দ্ধর্ষ মুষ্টিযোদ্ধা ও মধ্য ওজনে পৃথিবী বিখ্যাত যোদ্ধা "পার্সি ভ্যান্‌গার" (Percy Vangar) সহিত একাদিক্রমে দশবার (10 Rounds) লড়াই করেন এবং অসাধারণ শক্তির পরিচয় দেন। তিনি ১৯৩০ সাল পর্য্যন্ত ৪০টির অধিক মুষ্টিযুদ্ধ

প্রতিযোগিতায় যোগদান করিয়াছেন। তন্মধ্যে প্রায় সকল গুলিতে তিনি জয়লাভ করিয়াছেন। ১৯২৮ সালে কলিকাতা পার্ল সিনেমাতে বিখ্যাত মুষ্টিযোদ্ধা "উইল কার্টারকে" এবং ১৯৩০ সালে আমেরিকান সার্কাসে প্রসিদ্ধ ফিলিপীয় মুষ্টিযোদ্ধা "রসকার্লোকে" পরাস্ত করিয়া সর্ব্বাপেক্ষা অধিক প্রশংসা লাভ করেন। তিনি বর্ত্তমান Calcutta Corporationএর Physical Director এবং School of Physical Culture ও Ballyganj Jagabandhu High Schoolএর ব্যায়াম-শিক্ষক।

জগৎবাবু স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী ব্যক্তি, তিনি সকল প্রকার ব্যায়ামের মধ্যে বক্সিং বিশেষ পছন্দ করেন এবং সাধারণ খাদ্যই অধিক পছন্দ করেন।

শ্রীযুক্ত সরসীকুমার গাঙ্গুলী। সরসীবাবু আশুতোষ কলেজের ভূতপূর্ব্ব ছাত্র। পাঠ্যাবস্থায় কলেজের ব্যায়ামশিক্ষক শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ দাস মহাশয়ের তত্ত্বাবধানে ১৭ বৎসর বয়স হইতে ব্যায়ামচর্চ্চা আরম্ভ করেন। অল্পকাল ব্যায়ামচর্চ্চা করিয়া সরসীবাবু সুন্দর স্বাস্থ্য ও আশাতীত শক্তি লাভ করেন এবং মাংসপেশী সঙ্কোচন ও সঞ্চালন করিতে সক্ষম হন। বর্ত্তমান সরসীবাবু পাশ্চাত্য ব্যায়ামবীরগণের ক্রীড়াকৌশল অনুসরণ করিয়া থাকেন। তিনি ইতিমধ্যে (১) চারিমণ ওজনের ভারি দ্রব্য দাঁতের সাহায্যে উত্তোলন করিতে পারেন। (২) লৌহদণ্ড বক্র করা, (৩) দুই প্যাকেট তাস ছিন্ন করা, (৪) ৮ খানি টালি ঘুঁসির সাহায্যে ভগ্ন করা, (৫) ৩ টন ওজনের রোলার বুকের উপর গ্রহণ করা, (৬) ২৩ অশ্বশক্তিবিশিষ্ট মোটরের গতিরোধ করা, (৭) ৬ জন লোকের পূর্ণশক্তি প্রয়োগে—গলায় ফাঁস লওয়া (Stragling) এবং (৮) পেটের উপর নিক্ষিপ্ত এক মণ ওজনের ভারি দ্রব্যের বেগ ধারণ (Fetal Jump) করিতে পারেন। বাঙ্গলা দেশে

সরসীবাবু প্রথম Teeth lifting করেন; তিনি World's Recordএর প্রায় সমকক্ষ। আজ পর্য্যন্ত আমাদের দেশে, একজন ব্যক্তিকে ক্রমান্বয়ে এতগুলি শক্তিপূর্ণকার্য্যে সাফল্যলাভ করিতে কদাচিৎ দেখা যায়।

সরসীবাবুর শারীরিক গঠন অত্যন্ত সুন্দর ও বলিষ্ঠ। তিনি বার, ডন, বার্বেল প্রভৃতি ব্যায়াম অধিক পছন্দ করেন এবং সাধারণ খাদ্যের পক্ষপাতী। বর্ত্তমান তাঁহার বয়স মাত্র ২৫ বৎসর, ভবিষ্যতে তিনি আরও উন্নতিলাভ করিয়া বাঙ্গলার প্রত্যেক ছাত্রকে আদর্শভাবে গড়িয়া তুলিতে সক্ষম হইবেন।

শ্রীযুত বসন্তকুমার বন্দ্যোপাধ্যায়। কলিকাতায় আহিরীটোলায় বসন্তবাবু অবস্থান করেন। বর্ত্তমান তাঁহার বয়স ২৭ বৎসর। বাল্যকাল হইতেই ব্যায়ামচর্চ্চায় তাঁহার অধিক যত্ন ছিল। তিনি ইতিমধ্যে (১) হস্ত ও দন্ত সাহায্যে শিকল ছিন্ন করা, (২) ৩।৪ মণ ওজনের কামানের গোলা শূন্যে নিক্ষেপ করিয়া তাহা ঘাড়ে ও পিঠে ধারণ করা, (৩) বুকে হাতি উত্তোলন করা, (৪) বুকের উপর এক টন (প্রায় ২৮ মণ) ওজনের ভারী দ্রব্য গ্রহণ করা, (৫) বুকের উপর ৪ টন ওজনের রোলার লওয়া এবং অন্যান্য বহুপ্রকার শক্তিপূর্ণ-কার্য্যে অত্যন্ত পারদর্শীতালাভ করিয়াছেন। তিনি প্রত্যহ নিয়মিতরূপ ব্যায়াম করিয়া থাকেন; বস্তুতঃ শারীরচর্চ্চা প্রচারে তিনি অত্যন্ত যত্নবান হইয়াছেন।

শ্রীযুত সুরেন্দ্রনাথ দাস। বরিশালের অন্তর্গত কোন এক ক্ষুদ্র গ্রামে একটি মধ্যবিত্ত সংসারে সুরেন্দ্রবাবু জন্মগ্রহণ করেন। বর্ত্তমান তাঁহার বয়স ৩৩ বৎসর। তিনি একজন "শক্তিশালী পুরুষ" বলিয়া বিখ্যাত।

সুরেন্দ্রবাবু বাল্যকালে বরিশাল বি, এম, স্কুলে অধ্যয়ন করিতেন এবং প্রসিদ্ধ ব্যায়ামশিক্ষক ৺সূর্য্যকান্ত গুহ ঠাকুরতার তত্ত্বাবধানে থাকিয়া

ব্যায়ামচর্চ্চা আরম্ভ করেন; বস্তুতঃ তিনি বাল্যকাল হইতে খেলাধূলায় ও ব্যায়ামচর্চ্চায় অত্যন্ত উৎসাহী ও মনযোগী ছিলেন। তিনি অল্পকাল মধ্যে স্বাস্থ্যে ও শক্তিতে সঙ্গিগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠত্ব লাভ করেন এবং বহু প্রকার ব্যায়ামে পারদর্শী হন।

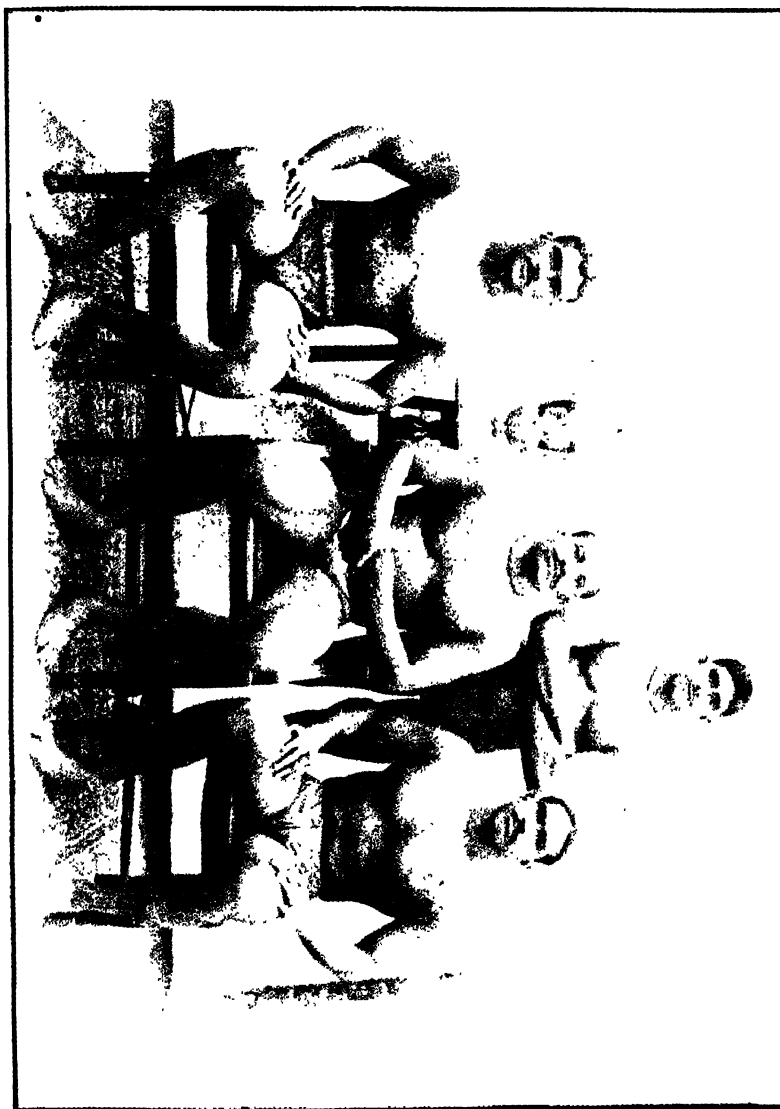
সুরেন্দ্রবাবুকে অল্পবয়সেই সাংসারিক দায়িত্ব গ্রহণ করিতে হইয়াছিল। তিনি বি, এম স্কুল হইতে পাঠ সমাপ্ত করিয়া কিছুকাল আবগারী বিভাগে কর্ম্ম করেন; তৎপরে কলিকাতা Ashutosh College ও ভবানীপুর South Suberban Schoolএর ব্যায়ামশিক্ষকের পদে নিযুক্ত হন, তাঁহার বাঞ্ছিত কর্ম্মপথে উপস্থিত হইয়া তিনি দ্বিগুণ উৎসাহের সহিত ব্যায়ামচর্চ্চায় মনোনিবেশ করেন এবং আশাতীত শক্তিসামর্থ্যলাভ করিয়া ছাত্রগণের দৃষ্টি আকর্ষণ করেন; বস্তুতঃ বহু ছাত্র তাঁহার উৎসাহে ও যত্নে স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী হইতে সক্ষম হয়। সরসীবাবু তাঁহার একটি অন্যতম ছাত্র।

সুরেন্দ্রবাবু একাদিক্রমে (১) বুকের উপর ৪ টন ওজনের রোলার গ্রহণ করিতে পারেন, (২) দুইখানি শক্তিশালী মোটরের গতিরোধ করিতে পারেন, (৩) লৌহ-শিকল ছিন্ন করিতে এবং (৪) লৌহদণ্ড বক্র করিতে সক্ষম। এতদ্ব্যতীত বার, মুগুর, রিং, লেডার প্রভৃতির বহুবিধ ব্যায়ামে অভিজ্ঞ। তিনি স্বাস্থ্যবান ও আনন্দপ্রিয় ব্যক্তি এবং ব্যায়াম বিষয়ে অত্যন্ত উৎসাহী। তিনি ফ্রী-হ্যাণ্ড, বার্ব্বেল ও বারের ব্যায়াম অধিক পছন্দ করেন। সাধারণ খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে ঘৃত, দুগ্ধ, ছানা প্রভৃতি অধিক ব্যবহার করেন।

শ্রীযুক্ত লালমোহন রায়। লালমোহনবাবু L. M. Roy নামে পরিচিত। ঢাকা জেলার অন্তর্গত বিক্রমপুরে একটি মধ্যবিত্ত সংসারে ১৩০৬ সালে জন্মগ্রহণ করেন। বর্ত্তমান তিনি হাওড়ার বাজেশিবপুর রোডে অবস্থান করেন। তাঁহারা তিন সহোদর, তন্মধ্যে মধ্যম

শ্রীযুত রাধিকামোহন রায় এবং কনিষ্ঠ শ্রীযুত লালমোহন রায়—তিনি অত্যন্ত শক্তিশালী ব্যক্তি বলিয়া বিখ্যাত।

রাধিকাবাবু অত্যন্ত বলশালী এবং সর্ব্বপ্রকার ব্যায়াম ও শারীরিক শক্তিপূর্ণকার্য্যে বিশেষ পারদর্শী, তিনি "রাধিকা মাষ্টার" বলিয়া পরিচিত। তাঁহার তত্ত্বাবধানে থাকিয়া বহুব্যক্তি স্বাস্থ্য ও শক্তিলাভ করিয়াছেন, তন্মধ্যে লালমোহনবাবু ও ললিতমোহন রায়ের (বাঙ্গলার অন্যতম রিং খেলোয়াড়) নাম উল্লেখযোগ্য। রাধিকাবাবুর বর্ত্তমান বয়স ৪৫ বৎসর। তিনি যৌবনকালে তিনখানি শক্তিশালী মোটরের গতি-রোধ করিতেন। একবার সার্কাসের একটি ঘোড়া ক্ষিপ্ত হইয়া তাঁহার বামহস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলীটি কামড়াইয়া কাটিয়া দেওয়ায় তিনি পূর্ব্বাপেক্ষা শক্তিহীন ও উদ্যমহীন হইয়া পড়িয়াছেন।

লালমোহনবাবু সাইকেলের খেলায় এদেশে সর্ব্বশ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিয়াছেন; বস্তুতঃ সাইকেলের খেলায় বাঙ্গালী জাতির মধ্যে তিনিই সর্ব্বপ্রথম কৃতিত্ব অর্জ্জন করেন। লালমোহনবাবু বুকের উপর ভার গ্রহণে (Roller Passing) পৃথিবীর তালিকা (World's Record) ভঙ্গ করেন (১৯২৫ সাল), এতদ্ব্যতীত ভারি লৌহনির্ম্মিত শিকল ছিন্ন করা, দুইখানি মোটরের গতিরোধ করা এবং লৌহবলের নানাপ্রকার ক্রীড়া তাঁহার অন্যতম বিষয়। ঘোড়ার খেলা ও হিংস্রজন্তুর সহিত যুদ্ধ, বহুপ্রকার সার্কাসের খেলাতে ও পেশীসঙ্কোচন প্রভৃতিতে অত্যন্ত পারদর্শী। এতাবৎ লালমোহনবাবু ১৫০টি স্বর্ণ ও রৌপ্য-পদক, ১৫টি কাপ (Prize Cup), ৩টি বহু মূল্যবান ঘড়ি এবং অন্যান্য নানাবিধ দ্রব্য পুরস্কার লাভ করিয়াছেন। তিনি বহুদিন মান্দ্রাজ ও বোম্বাই প্রদেশে বিখ্যাত সার্কাসে অত্যন্ত সুখ্যাতির সহিত খেলা করিয়াছেন। এক্ষণে তাঁহারা স্বাধীনভাবে একটি সার্কাস-দল গঠন করিয়াছেন।

লালমোহনবাবু বর্ত্তমান ৩২ বৎসর বয়ঃক্রমে উপনীত হইয়াছেন। তিনি রিং ও বার্বেলের ব্যায়াম অধিক পছন্দ করেন। মাংস, কলা, ছোলা, আটা ও দুগ্ধজাত খাদ্য তাঁহার অতি প্রিয়। তাঁহার বুক ৪২", কোমর ৩০", বাহু ১৮", গলা ১৭" এবং উচ্চতায় ৫'—৬"।

শ্রীযুক্ত পুলিনবিহারী দাস। পুলিনবাবুর জন্মস্থান ঢাকা। বর্ত্তমান তিনি প্রায় ৫৫ বৎসর বয়ঃক্রমে উপনীত হইয়াছেন। তিনি বাল্যকাল হইতেই লাঠিখেলায় যত্নশীল ছিলেন এবং অল্প বয়সে এ বিষয়ে কৃতিত্বলাভ করেন। প্রসিদ্ধ ওস্তাদ "মার্ত্তাজা" নামক এক মুসলমান গুরুর নিকট পুলিনবাবু প্রথম লাঠিখেলা শিক্ষা করেন। তিনি লাঠিখেলা শিক্ষা করিয়া কোনদিন তাহা নিজের মধ্যে আবদ্ধ রাখেন নাই। যৌবনকালে বহু দুর্দ্ধর্ষ শত্রুদলকে দমন করিয়াছেন এবং অন্যের বিপদ আপদে চিরদিন শত্রুদলন করিয়া দেশবাসীর চিরস্মরণীয় হইয়াছেন।

পুলিনবাবু প্রথম ঢাকা সহরে লাঠিখেলা প্রচার আরম্ভ করেন। তিনি ছোট ও বড় লাঠির সর্ব্ববিধ নিয়মের, সকল প্রকার খেলাতে বিশেষজ্ঞ এবং ইহাই পুলিনবাবুর বিশেষত্ব। এতদ্ব্যতীত অসি, ছোরা, যুযুৎসু প্রভৃতি সকল প্রকার খেলাতে তাঁহার অল্প-বিস্তর অভিজ্ঞতা আছে। তাঁহার নিজ অভিজ্ঞতা হইতে বুদ্ধি ও বিবেচনার সহিত নূতন প্রণালীতে লাঠিখেলা প্রবর্ত্তন করিয়াছেন, ইতঃপূর্ব্বে এমন ধারাবাহিক (Systemetic) নিয়মে কেহ শিক্ষা দিতে সক্ষম হয় নাই। ইহাতে তাঁহার গভীর জ্ঞানের পরিচয় পাওয়া যায়।

আমাদের দেশে ক্যাপ্টেন ফণীন্দ্রবাবু ও শ্যামসুন্দরবাবু স্বাস্থ্য ও ব্যায়াম সম্বন্ধে যে প্রকার নূতন নূতন শিক্ষা প্রবর্ত্তন করিয়াছেন এবং আমাদের ব্যায়ামাচার্য্য রাজেনবাবু স্বাস্থ্য ও শক্তিচর্চ্চার যে প্রকার আদর্শ শিক্ষাদান করিয়াছেন, তদ্রূপ লাঠি খেলার আদর্শ

প্রণালী উদ্ভাবন করিয়া পুলিনবাবু বাঙ্গলা দেশে শ্রেষ্ঠত্বলাভ করিয়াছেন।

আত্মনির্ভরতা বিস্মৃত হওয়ায় আমাদের দেশে লাঠিখেলার চর্চ্চা ছিল না বলিলেও হয়; পুলিনবাবু আমাদের দেশ হইতে সে দুর্ব্বলতা অনেকাংশে দূরীভূত করিয়াছেন। তাঁহারই উদ্যমে আজ লাঠিখেলার চর্চ্চা কিছু কিছু প্রচার হইয়াছে।

পুলিনবাবু এক্ষণে কলিকাতায় অবস্থান করেন, তাঁহার দৈহিক গঠন অত্যন্ত সুন্দর; লাঠিখেলা দ্বারা শারীরিক ব্যায়াম করিলে দেহ ও মনের শক্তি বৃদ্ধি হয় এবং ইহাই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ উপায় ও সহজসাধ্য বলিয়া তিনি স্বীকার করেন।

শ্রীযুক্ত ননীলাল বসু। ১৮৮৭ সালে ২৪ পরগণার অন্তর্গত দক্ষিণ বেণীপুর গ্রামে, একটি মধ্যবিত্ত সংসারে ননীবাবু জন্মগ্রহণ করেন। তিনি একজন সুকৌশলী অসি খেলোয়ার বলিয়া বিখ্যাত।

বস্তুতঃ ননীবাবু সকল শ্রেণীর লাঠি, অসি, ছোরা, কুস্তি, যুযুৎসু প্রভৃতি সকল প্রকার উৎকৃষ্ট খেলায় সুনিপুণ। তিনি এই সমুদায় খেলার জন্য বাল্যকাল হইতেই যত্নবান ছিলেন। "আব্বাস" নামক একটি মুসলমান ওস্তাদের নিকট হইতে ননীবাবু প্রথম লাঠিখেলা শিক্ষা করেন এবং অল্পকাল মধ্যে এই বিষয়ে বিশেষ পারদর্শীতা লাভ করেন। তৎপরে তিনি অসি চালনা শিক্ষা আরম্ভ করেন এবং এই বিষয়ে উৎকর্ষ-লাভ করিবার জন্য রাজপুতানা, পাঞ্জাব, দিল্লী এবং সমগ্র বাঙ্গলা দেশ পরিভ্রমণ করেন। ইহাতে তাঁহার বিভিন্ন দেশীয় বিখ্যাত ব্যায়ামা-চার্য্যের সহিত মিলিত হইবার সুযোগ হয় এবং সকল বিষয়ে আশাতীত অভিজ্ঞতা লাভ করেন।

ননীবাবু স্বভাবতঃই নির্ভীক ও দুর্দ্ধর্ষ প্রকৃতির পুরুষ; তিনি অল্প বয়স হইতে বহু বয়োঃজ্যেষ্ঠ ও বিখ্যাত ব্যায়ামবীরের সহিত প্রতি-

যোগিতা করিয়াছেন এবং দুর্দ্দমনীয় শত্রুদলকে দমন করিয়াছেন। তিনি আজ পর্য্যন্ত লাঠি, কুস্তি, তরবারি প্রভৃতির যতগুলি প্রতিযোগিতায় যোগদান করিয়াছেন প্রায় প্রত্যেকটিতেই জয়ী হইয়াছেন এবং বাল্য-কাল হইতে অদ্যাবধি ২০টি কাপ (Prize Cup) ৭০টি স্বর্ণ ও রৌপ্য-পদক পুরস্কার লাভ করিয়াছেন।

ননীবাবু বর্ত্তমান দক্ষিণ কলিকাতায় অবস্থান করেন, তথায় তাঁহারই গঠিত ও পরিচালিত **"আর্য্যকুমার সমিতি"** নামে একটি প্রাচীন ব্যায়াম প্রতিষ্ঠান আছে, তিনি বাল্যকালে এই প্রতিষ্ঠানটি বহু চেষ্টায় ও পরিশ্রমে গঠিত করেন, তদবধি প্রায় ৩৫ বৎসর কাল তাঁহারই তত্ত্বাবধানে ইহা পরিচালিত হইয়া আসিতেছে। তাঁহার তত্ত্বাবধানে থাকিয়া বহু ব্যক্তি আত্মরক্ষায় যথেষ্ট সামর্থ্য লাভ করিয়াছেন। তিনি একাধিক্রমে তিন ঘণ্টাকাল লাঠি ও অসি চালনা করিতে পারেন এবং সব্যসাচীর ন্যায় উভয় হস্তেই সমানভাবে তরবারির কোপ চালাইতে পারেন; তাঁহার তরবারির খেলা—বহু প্রকার এবং সকলগুলিই কঠোর সাধনালব্ধ। তিনি এখনও নিয়মিতভাবে ব্যায়ামাভ্যাস করেন। তাঁহার দেহ মধ্যমাকৃতি কিন্তু শারীরিক শক্তি অতুলনীয়।

শ্রীযুত বীরজাভূষণ হালদার। বীরজাবাবু ২৪ পরগণার অন্তর্গত ডায়মণ্ডহারবার উচ্চ ইংরাজী বিদ্যালয়ের ব্যায়াম-শিক্ষক। বর্ত্তমান তাঁহার বয়স ৫০ বৎসর। তিনি এখনও নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করিয়া থাকেন, বস্তুতঃ তাঁহার শারীরিক শক্তি ও গঠন অত্যন্ত প্রশংসনীয়। সকল প্রকার লাঠিখেলায় ও অন্যান্য ব্যায়ামে তিনি অত্যন্ত পারদর্শী। বীরজাবাবুর কোন গুরু নাই, নিজ চেষ্টায় সকল প্রকার লাঠিখেলা সুন্দরভাবে শিক্ষা করিয়াছেন এবং তাঁহার শিক্ষাধীনে আজ বহু ব্যক্তি শক্তিসামর্থ্য লাভ করিয়াছেন। দুর্দ্ধর্ষ শত্রুদলকে দমন করিয়া এতদঞ্চলে শান্তি স্থাপন করিতে সক্ষম

হইয়াছেন এবং দেশবাসীর নিকট আদরণীয় হইয়াছেন। পল্লীগ্রামের মধ্যে প্রচ্ছন্নভাবে এমন অনেক শক্তিশালী ব্যক্তি রহিয়াছেন, যাঁহারা নাম প্রকাশ করিবার সুযোগ লাভ করিতে পারেন নাই; বস্তুতঃ তাঁহারা নাম করা খেলোয়াড়গণের খ্যাতি ও তকমা দেখিয়া দূর হইতে নিজদিগকে দুর্ব্বল বলিয়া মনে করেন এবং আত্মগোপন করেন।

৺অতুলচন্দ্র ঘোষ। হাওড়া জেলার অন্তর্গত উলুবেড়িয়াতে অতুলবাবু বাস করিতেন। শোনা যায় তিনি বাল্যকালে প্রসিদ্ধ লাঠিয়ালের শিষ্য "কাঞ্চন সর্দ্দারের" নিকট লাঠিখেলা শিক্ষা করেন। তিনি বড় লাঠির খেলাতে আমাদের দেশে অদ্বিতীয় ছিলেন। কিছুকাল কলিকাতার "সিমলা ব্যায়াম সমিতির" ব্যায়ামশিক্ষক ছিলেন এবং বহু শত ব্যক্তিকে তিনি স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী করিয়া গঠিত করিয়াছিলেন। অতুলবাবুর সাহায্যে "সিমলা ব্যায়াম সমিতি" সুগঠিত হয়। এই ব্যায়াম সমিতি কলিকাতার প্রসিদ্ধ ব্যায়াম-প্রতিষ্ঠানগুলির অন্যতম ছিল। তাঁহার পুত্রও এই সকল বিষয়ে অত্যন্ত উৎসাহী ও উদ্যোগী।

শ্রীযুক্ত দিগিন্দ্রনাথ দেব। মৈমনসিং জেলার অন্তর্গত একটি ক্ষুদ্র পল্লীতে, একটি উন্নতবংশে দিগেনবাবু জন্মগ্রহণ করেন। তিনি বাল্যকালে অত্যন্ত দুর্ব্বল ছিলেন, তৎকালে তদ্দেশীয় দুর্বৃত্তদের নানাপ্রকার অত্যাচার তাঁহার হৃদয়কে উদ্বেলিত করিয়া তুলিয়াছিল এবং দেশবাসীর সর্ব্বপ্রকার দুর্ব্বলতার বিষয় তিনি বিশেষভাবে অনুভব করিতে পারিয়াছিলেন; বস্তুতঃ এই প্রকার চিন্তার ফলে তিনি শক্তিচর্চ্চার পথে অগ্রসর হইয়াছিলেন। তিনি যখন মুক্তাগাছা ইংরাজী স্কুলে অধ্যয়ন করিতেন, তখন হইতে তাঁহার শারীরিক শক্তির যথেষ্ট পরিচয় পাওয়া যায়, তিনি বহুবার আততায়ীগণের হস্তে বিপন্ন গ্রামবাসীদিগকে এবং অনেক অসহায়া ও নিপীড়িতা রমণীকে রক্ষা করিয়াছেন, নিজেও একাধিকবার শত্রুহস্তে আত্মরক্ষা করিয়াছেন।

তিনি উপর্যুপরি বিপদগ্রস্ত হইলেও তাহাতে অণুমাত্র নিস্তেজ না হইয়া, ক্রমশঃ উৎসাহ ও শক্তি-সামর্থ্য লাভ করিয়াছিলেন। তাঁহার মধ্যে একটি বিশেষ গুণ দেখিতে পাওয়া যায় যে শক্তিচর্চ্চার জন্য তিনি কোন দিন লেখাপড়ায় অবহেলা করেন নাই। তিনি মুক্তাগাছা স্কুল হইতে উত্তীর্ণ হইয়া কলিকাতা "Ashutosh College" হইতে বি, এ উপাধি-লাভ করেন। কলেজে অধ্যয়নকালে তিনি বিখ্যাত ব্যায়াম শিক্ষক সুরেন্দ্রনাথ দাস মহাশয়কে পাইয়াছিলেন এবং তাঁহার নিকট হইতে ও অন্যান্য ব্যক্তির নিকট বিভিন্নপ্রকার ব্যায়াম ও খেলা শিক্ষা করেন। এক্ষণে তিনি ছোরা, ছোট লাঠি ও বড় লাঠি যুযুৎসু, কুস্তি প্রভৃতি সকল বিষয়ে বিশেষজ্ঞ। তিনি যে কেবল নিজের জন্য ব্যায়াম শিক্ষা করিয়াছেন তাহা নহে, পরন্তু যাহাতে দেশবাসীর মধ্যে ইহা প্রচার হয় এবং সকলেই স্বাস্থ্য ও শক্তিমান হয় ইহাই তাঁহার প্রধান উদ্দেশ্য, বস্তুতঃ তিনি ইতিমধ্যে বহু সংখ্যক বালক-বালিকাকে উত্তমরূপে স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী করিয়া তুলিয়াছেন।

দিগেনবাবু এক্ষণে Calcutta Corporation Schoolএর হেড্ মাষ্টার। তিনি এককালে তিনখানি মোটরের গতিরোধ করিতে পারেন, বুকের উপর ১০৮ মণ ওজনের রোলার লইতে পারেন এবং দেড় ইঞ্চি ব্যাসের গোলাকার লৌহ-দণ্ড বক্র করিতে পারেন। তাঁহার বুকের মাপ ৪৩" ইঞ্চি, বাহু ১৭½", কোমর ৩২", উরু ২৬", এবং উচ্চতা ৫-১" ইঞ্চি। বর্ত্তমান তাঁহার বয়স ২৯ বৎসর।

শ্রীযুক্ত বনমালী চরণ ঘোষ। বনমালীবাবু একজন বলশালী ব্যক্তি বলিয়া পরিচিত। কলিকাতায় তাঁহার আদি বাসস্থান এবং একটি বর্দ্ধিষ্ণুবংশে জন্ম। তাঁহার ভ্রাতাদের মধ্যে তিনি জ্যেষ্ঠ এবং সর্ব্বাপেক্ষা অধিক বলশালী। তিনি গোবরবাবুর প্রিয় শিষ্য, ১৯১৩ সালে গোবরবাবুর সহিত আমেরিকায় গমন করিয়াছিলেন এবং তথায়

বহু খ্যাতনামা পাশ্চাত্য মল্লের সহিত সম্মানের সহিত কুস্তি করিয়াছিলেন, বস্তুতঃ তাঁহার স্বাস্থ্য ও শক্তি অত্যন্ত প্রশংসনীয়।

বনমালীবাবুর নিজ তত্ত্বাবধানে একটি আখড়া আছে, তথা হইতে বহু ব্যক্তি স্বাস্থ্য ও শক্তি লাভ করিয়াছেন। তন্মধ্যে তাঁহার ভ্রাতা শ্রীযুত হৃষিকেশ চন্দ্র ঘোষ ও শ্রীযুত প্রকাশচন্দ্র ঘোষ অন্যতম ব্যক্তি। প্রকাশবাবু ও হৃষিকেশবাবু লেখাপড়ায়, পালোয়ানীতে এবং নানাবিধ খেলায় (Sports) সমভাবে পরিচিত। বস্তুতঃ এই প্রকার সমতা (Square) প্রায় দৃষ্ট হয় না, ইহাই তাঁহাদের মধ্যে প্রধান বিশেষত্ব। হৃষিকেশবাবু ইং ১৯২৬ সালে "All Bengal weight lifting" প্রতিযোগিতায় প্রথম পুরস্কার পাইয়াছেন। তিনি পেশী-সঙ্কোচন ও সঞ্চালনেও বিশেষ পারদর্শী।

শ্রীযুত ভুপেশচন্দ্র কর্ম্মকার। ভুপেশবাবু কার্ম্মাইকেল মেডিক্যাল কলেজের ছাত্র। তাঁহার বয়স মাত্র ২৫ বৎসর। ইতিমধ্যে তিনি শারীরিক গঠনে অপূর্ব্ব সৌন্দর্য্যলাভ করিয়াছেন। তিনি ১৯২৭ সালে স্বাস্থ্য প্রতিযোগিতায় (All India Physique Competition) প্রথম স্থান অধিকার করিয়াছিলেন। ২০ বৎসর বয়সে এমন উপযুক্তরূপে শারীরিক গঠন প্রায় দৃষ্ট হয় না। তিনি এক সঙ্গে দুইখানি মোটরগাড়ীর গতিরোধ করিতে পারেন।

শ্রীযুত কেশবচন্দ্র সেন। কেশববাবু কলিকাতা বিদ্যাসাগর কলেজের ব্যায়ামশিক্ষক। তাঁহার বয়স মাত্র ৩৩ বৎসর। তিনি এক্ষণে একজন অসাধারণ শক্তিশালী ব্যক্তি বলিয়া জন সমাজে পরিচিত। তিনি একসঙ্গে তিনখানি মোটরের গতিরোধ করিতে, বুকে হাতি লইতে লৌহদণ্ডকে ইচ্ছামত বক্র করিতে এবং অন্যান্য সর্ব্বপ্রকার শারীরিক শক্তিপূর্ণ খেলায় অত্যন্ত পারদর্শী। বস্তুতঃ তাঁহার স্বাস্থ্য ও শক্তি বাঙ্গলা দেশের আদর্শস্থানীয়। তিনি বাঙ্গলা দেশের স্বাস্থ্যসমস্যার

অত্যন্ত চিন্তাশীল এবং ছাত্র সমাজের মধ্যে ব্যায়াম প্রচার হওয়া একান্ত আবশ্যক বলিয়া মনে করেন।

শ্রীযুক্ত জীবনকৃষ্ণ শী। জীবনবাবু এক্ষণে কলিকাতায় অবস্থান করেন। তিনি ইং ১৯২৯ ও ১৯৩২ সালে স্বাস্থ্য-প্রতিযোগিতায় (Physique Competition) প্রথম স্থান অধিকার করিয়াছেন। বর্ত্তমান তিনি "Best Physique of Bengal" বলিয়া পরিচিত। বস্তুতঃ তাঁহার দৈহিক গঠন অত্যন্ত চিত্তাকর্ষক; অনেকের স্বাস্থ্য অত্যন্ত বলিষ্ঠ ও পুষ্ট দেখা যায়, কিন্তু এমন নিখুঁৎভাবে সমগ্র দেহখানি পুষ্ট হইতে কচিৎ দেখা যায়। এক সময় "Atheletic India" পত্রিকায় এলাহাবাদ হইতে কোন ভদ্রলোক, পাশ্চাত্য বীর স্যাণ্ডোর সহিত ইঁহার তুলনা করিয়াছিলেন, এ কথা আমরাও সমর্থন করিয়া আনন্দ অনুভব করিতেছি।

বাল্যকাল হইতেই তাঁহাকে বহু প্রকার অসুবিধা ভোগ করিতে হইয়াছে, অধিকন্তু তিনি অল্প বয়সেই বিবাহ করেন, এমতাবস্থায় বাঙ্গালী জাতির প্রায় উদ্যম উৎসাহ দেখা যায় না, কিন্তু জীবনবাবুর উদ্যম ও তাঁহার যোগ্যতা কোন অংশেই হীন হয় নাই। অদ্যাপি তাঁহার শারীরিক শক্তি ও দৈহিক গঠন সমভাবে বিকশিত এবং সুন্দর মাংস পেশীযুক্ত। তাঁহার আকৃতি অনুযায়ী বয়স অত্যন্ত অল্প, তিনি বহুপ্রকার শক্তিপূর্ণ কার্য্যে অত্যন্ত পারদর্শী। তিনি বিগত কয়েক বৎসর এক-মাত্র বার্বেলের ব্যায়াম করিয়া আসিতেছেন এবং সাধারণ খাদ্য গ্রহণ করিয়া থাকেন।

শ্রীযুক্ত বিষ্ণুচরণ ঘোষ। বিষ্ণুবাবু পেশী সঙ্কোচনে ও সঞ্চালনে এবং তৎশিক্ষা বিস্তারে বাঙ্গালী জাতির মধ্যে বাঙ্গলা দেশে সর্ব্বপ্রথম ব্যক্তি, তিনি পেশী নির্ম্মাণ (Muscles Building) বিষয়ে বিশেষ অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন। তাঁহার শিক্ষাধীনে থাকিয়া, দেশীয়

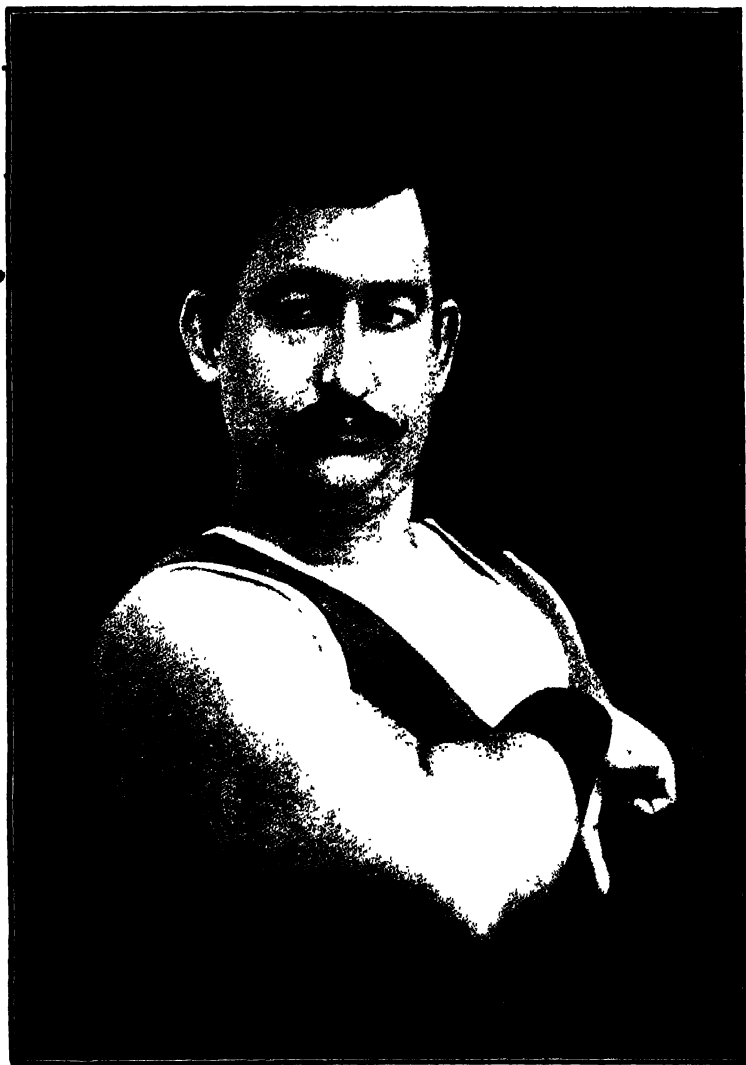
বিদেশীয় বহু যুবক উপযুক্ত স্বাস্থ্যলাভ করিতে ও পেশী নির্ম্মাণ করিতে সক্ষম হইয়াছেন। তন্মধ্যে শ্রীযুত বিজয়কৃষ্ণ মল্লিক ও শ্রীযুত সুকুমার চন্দ্র বসু অন্যতম ব্যক্তি। এতদ্ব্যতীত আরও অনেকে এই বিষয়ে অত্যন্ত পারদর্শীতা লাভ করিয়াছেন। বিষ্ণুবাবু কয়েক প্রকার নূতন ব্যায়ামের প্রচলন করিয়াছেন, তদ্বারা অতি অল্পদিনে স্বাস্থ্য গঠন ও শরীরের মাংসপেশী সমূহকে উপযুক্তরূপে গঠন করা সহজসাধ্য হয়। তিনি কলিকাতার বহু ব্যায়াম শিক্ষার্থীর পৃষ্ঠপোষক এবং সমগ্র বাঙ্গলা দেশে সুপরিচিত ও আদরণীয়।

বিষ্ণুবাবু মোটর সাইকেলের বহু প্রকার আশ্চর্য্যজনক ক্রীড়ায় অত্যন্ত পারদর্শী। মোটর সাইকেলের খেলায় বাঙ্গালী জাতির মধ্যে বিষ্ণুবাবুই একমাত্র উল্লেখযোগ্য।

আমেরিকার "স্বামী যোগানন্দ" বিষ্ণুবাবুর জ্যেষ্ঠ ভ্রাতা। তিনি তদ্দেশে যৌগিক পন্থায় ব্যায়ামচর্চ্চা করিয়া থাকেন এবং নিজ তত্ত্বাবধানে তদ্দেশীয় বহু ব্যক্তির স্বাস্থ্য গঠন করিয়া জনসমাজে বিপুল যশঃ অর্জ্জন করিয়াছেন।

তাঁহারা সকলেই ব্যায়াম বিষয়ে অত্যন্ত উৎসাহী, তন্মধ্যে বিষ্ণুবাবুর উৎসাহ ও উদ্যম সর্ব্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য। বাঙ্গালার স্বাস্থ্য বিষয়ে তাঁহার উদ্যম ও চেষ্টা অত্যন্ত প্রশংসনীয়।

শ্রীযুত বিজয়কৃষ্ণ মল্লিক। বিজয়বাবু বাঙ্গলার একটি অন্যতম স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি, তিনি পেশী ক্রীড়ায় এত অধিক পারদর্শী যে, তাহা দেখিলে স্তম্ভিত হইতে হয়। তিনি পেশীসমূহকে অত্যন্ত কোমল ও অত্যন্ত কঠিন করিতে পারেন। তিনি পেশী ক্রীড়ায় বহু পদক, কাপ ও প্রশংসাপত্র লাভ করিয়াছেন। তিনি ইং ১৯২৯ সাল হইতে আজ পর্য্যন্ত পেশী সঙ্কোচনে দেশীয় বিদেশীয় সকলের মধ্যে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকার করিয়াছেন। তাঁহার বয়স মাত্র ২৪ বৎসর।

শ্রীযুত শ্যামসুন্দর গোস্বামী (১১৭ পৃঃ)

শ্রীযুত দীনবন্ধু প্রামাণিক। দীনবন্ধুবাবু অত্যন্ত শক্তিশালী ব্যক্তি, তাঁহার বয়স ২৮ বৎসর। তিনি ভার উত্তোলনে "Feather-Weight Championship" লাভ করিয়াছেন, তাঁহার ওজন মাত্র ১ মণ ২২ সের কিন্তু তিনি ৩ মণ ১০ সের ওজনের ভার উত্তোলন করিতে সক্ষম। ইতঃপূর্ব্বে ইহা এতদ্দেশে কেহ ধারণা করিতে পারিত না। তিনি ব্যায়ামাচার্য্য শ্যামসুন্দরবাবুর প্রধান শিষ্য।

শ্রীযুত সুকুমারচন্দ্র বসু। সুকুমারবাবু বাল্যকাল হইতে অত্যন্ত ক্ষীণকায় ব্যক্তি ছিলেন। তিনি ১৬ বৎসর বয়সে ব্যায়াম করিতে আরম্ভ করেন, এক্ষণে তাঁহার বয়স মাত্র ২৩ বৎসর। তিনি এই অল্পকালের মধ্যে শারীরিক গঠনে ও পেশী সঙ্কোচনে এতদ্দেশে শ্রেষ্ঠ স্থান লাভ করিয়াছেন। তাঁহার ন্যায় সুগঠিত পেশীযুক্ত ও নিখুঁৎ দেহ প্রায় দৃষ্ট হয় না। তিনি শরীরের মাংসপেশী সমূহকে অনায়াসে সঙ্কোচন ও সঞ্চালন করিতে পারেন। তিনি ইতিমধ্যে শুধু বাঙ্গলা দেশে নহে ব্রহ্মদেশ ও জাপানে প্রভূত খ্যাতিলাভ করিয়াছেন।

৺মহেন্দ্রনাথ দাস মজুমদার। ঢাকা জেলার অন্তর্গত বিক্রমপুর মহকুমার নয়না গ্রামে, ১৮৮৫ সালে ২রা জ্যৈষ্ঠ তারিখে, মহেন্দ্রবাবু জন্মগ্রহণ করেন। তিনি বাল্যকালে অত্যন্ত দুর্ব্বল ছিলেন, ১৯ বৎসর বয়ঃক্রমে তিনি ব্যায়াম করিতে আরম্ভ করেন এবং তিন চারি বৎসরের মধ্যে স্বাস্থ্য ও শক্তিতে প্রভূত উন্নতি লাভ করেন। তিনি বহু দেশ ভ্রমণ করিয়া বিভিন্ন ব্যায়ামশিক্ষকের নিকট হইতে সর্ব্বপ্রকার শারীরিক শক্তিপূর্ণ কার্য্য ও নানাবিধ সার্কাসের খেলা শিখিয়াছিলেন। তিনি বুকের উপর ৪ টনের অধিক ভারী রোলার লইতে, (২) লৌহশিকল ছিন্ন করিতে, (৩) দুইখানি শক্তিশালী মোটরের গতিরোধ করিতে পারিতেন। তিনি শেষ জীবনে নিজে একটি সার্কাসদল গঠন করিয়াছিলেন। এই সময়ে তিনি Motor Jump দেখাইতেন, ইহা তৎপূর্ব্বে

কেহ কখনও কল্পনা করিতে পারিত না। এই Motor Jump মহেন্দ্র বাবুর দ্বারা নূতন প্রবর্ত্তিত। মহেন্দ্রবাবু অত্যন্ত তেজস্বী ও উৎসাহী ব্যক্তি ছিলেন। তাঁহার অসাধারণ মনের জোর ছিল। তিনি যখন যাহা কল্পনা করিতেন তাহা কার্য্যে পরিণত করিতেন এবং যখন যাহা দেখিতেন তাহা যতই কষ্টদায়ক হউক না কেন, তাহা অনুকরণ করিতেন। তিনি ব্যায়াম-বিষয়ে অত্যন্ত উৎসাহী ছিলেন। তাঁহার স্বাস্থ্য অত্যন্ত সুন্দর হৃষ্টপুষ্টও বলিষ্ঠ ছিল। তিনি ডন, বৈঠক, বার্ব্বেল, রিং প্রভৃতি অধিক পছন্দ করিতেন।

শ্রীযুত ললিতমোহন রায়। ললিতবাবু বাঙ্গলা দেশের সর্ব্বপ্রধান Ring player, অদ্যাপি এতদ্দেশে আর কাহাকেও রিং খেলায় এমন পারদর্শীতা লাভ করিতে দেখা যায় নাই। রিংএর সকল প্রকার খেলায় ললিতবাবুর যোগ্যতা অধিক। তাঁহার স্বাস্থ্যও অত্যন্ত সুন্দরভাবে গঠিত, তিনি শরীরের প্রত্যেক মাংস পেশীর সঙ্কোচন ও সঞ্চালন করিতে পারেন। ললিতবাবু প্রথমে মাষ্টার রাধিকামোহন রায়ের নিকট ব্যায়াম শিক্ষা করিতেন, এক্ষণে আরও উন্নত প্রণালীতে ব্যায়াম শিক্ষার জন্য বিষ্ণুবাবুর তত্ত্বাবধানে Ghosh's Gymnasiumএ ব্যায়ামাভ্যাস করিয়া থাকেন।

শ্রীযুত সত্যপদ ভট্টাচার্য্য। তিনি ভার উত্তোলন প্রতিযোগিতায় এতদ্দেশে ১৯২৮ সালে শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করেন।

পাশ্চাত্য দেশ। আমাদের কল্পনার বাহিরে প্রভূত উন্নত-শীল ও বহু খ্যাতনামা স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী ব্যক্তি রহিয়াছেন, যাঁহারা আমাদের আদর্শ ও পথ প্রদর্শক। আমাদের পতন মুখে, আমরা যতটুকু পুনরুদ্ধার করিতে সক্ষম হইয়াছি তাহাও পাশ্চাত্যকে লক্ষ্য করিয়া ইহা নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে। বস্তুতঃ স্বাস্থ্যবিষয়ে পাশ্চাত্য ব্যায়ামবীরগণই বর্ত্তমান যুগের একমাত্র দৃষ্টান্ত। পাশ্চাত্য

দেশ হইতে যাঁহারা পৃথিবী বিখ্যাত হইয়াছেন তাঁহাদের নাম নিম্নে উল্লিখিত হইল।

১। **ওয়ালডাক্ জিস্কো** (Waldak Zbysyko) এবং ষ্টেনিলাস´ জিস্কো (Stanilers Zbysko) তাঁহারা দুই ভাই। আমেরিকার যুক্তপ্রদেশে তাঁহাদের জন্মস্থান। ষ্টেনিলাস´ জিবেস্কো ১৯২৯ সাল পর্য্যন্ত পৃথিবীর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ মল্লবীর ছিলেন।

২। **চার্ল্স্ এট্লাস** (Charles Atlas), তিনি আমেরিকার অধিবাসী। বর্ত্তমান যুগে পৃথিবীর মধ্যে তাঁহার স্বাস্থ্য সর্ব্বাপেক্ষা সুন্দর, নিখুঁৎ এবং সুগঠিত পেশীযুক্ত ও উপযুক্ত শক্তি সামর্থ্য বিশিষ্ট। তিনি বহুপ্রকার শক্তিপূর্ণ কার্য্য করিতে সুনিপুণ। তাঁহার অপর নাম "World's most perfect man."

৩। **সিদ্ হারমার** (Sid Harmar), তিনি ইংলণ্ডের অধিবাসী। শক্তি-সামর্থ্য লাভ করিবার পর অদ্যাবধি ইংরাজ জাতির মধ্যে কেহ তাঁহাকে শারীরিক শক্তিতে পরাস্ত করিতে পারেন নাই। তাঁহার অপর নাম "Undefeated Britain's strongest man."

৪। **আর্ল´ ই লিডারম্যান** (Earl E. Leaderman), তিনি আমেরিকার অধিবাসী, পেশী গঠন প্রক্রিয়া ও শক্তি-সামর্থ্যের জন্য বিখ্যাত।

৫। **সেগ্মণ্ড্ কেলীন** (Siegmond Kelin), তিনি আমেরিকার অধিবাসী। তিনি বর্ত্তমান যুগের একজন শক্তিশালী ব্যক্তি। তাঁহার বয়স অত্যন্ত অল্প। তিনি "Present strong man" নামে পরিচিত।

৬। **হেন্রী ষ্টীন্বর্ণ** (Henry Stein Born), তিনি পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ভার উত্তোলন করিতে সক্ষম। তাঁহার অপর নাম "World's record lifter."

৭। **এইচ গর্ণার** (H. Gorner)। বর্ত্তমান যুগে তিনি পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক শক্তিশালী ব্যক্তি, তাঁহার অপর নাম "Stronger man in the world."

৮। **ডব্লিউ, এ, পুলাম্** (W. A. Pullam)। তিনি আমেরিকার অধিবাসী। তিনি ভার উত্তোলনের কৌশলে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, তাঁহার অপর নাম "Most scientific lifter."

৯। **লেট্ সামসন্** (Late Samson)। তিনি পৃথিবীর মধ্যে একজন শক্তিশালী ব্যক্তি ছিলেন। বহুদিন হইল তিনি দেহত্যাগ করিয়াছেন কিন্তু অদ্যাপি তাঁহাকে কেহ বিস্মৃত হয় নাই।

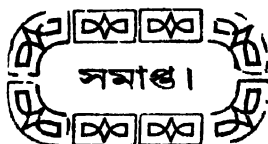
১০। **হেকেন্‌স্মিথ** (Hekensmith)। তাঁহার বাড়ী সুইজার্ল্যাণ্ড। তিনি সমগ্র রুষ দেশের মধ্যে একজন সর্ব্বপ্রধান শক্তি-শালী ব্যক্তি। তাঁহার ন্যায় ক্ষিপ্রকৌশলী মল্ল ক্বচিৎ দৃষ্ট হয়। বস্তুতঃ তাঁহার শরীর দীর্ঘায়ত ও অত্যন্ত বলিষ্ঠ, তিনি "Rassian Lion" নামে পরিচিত।

১১। **জ্যাক্ ডিম্‌সী** (Jack Dimpsy)। তিনি আমে-রিকার শ্রেষ্ঠ মুষ্টিযোদ্ধা। তিনি আজ পর্য্যন্ত কোন দিন পরাস্ত হন নাই; অধিকন্তু যখন যাহার সহিত প্রতিযোগিতা করিয়াছেন, তিনি যত বড় যোদ্ধা এবং শক্তিশালী ব্যক্তি হউক না কেন তাঁহাকে গুরুতর ভাবে আহত করিয়াছেন। তিনি "Knock out" ও "Feighting Mechine" নামে অভিহিত।

১২। **জর্জ্জ এফ্ জোয়েট্** (George F Jowttee)। তিনি শারীরিক শক্তির প্রত্যেক প্রতিযোগিতায় জয়লাভ করেন এবং তাঁহার প্রত্যেক শিষ্য প্রত্যেক প্রতিযোগিতায় জয়লাভ করেন এইজন্য তিনি "Champion of Champion" নামে অভিহিত হইয়াছেন। তিনি আমেরিকাবাসী।

১৩। জর্জ্জ কার্পেণ্টিয়ান (George Carpentian) তিনি ফরাসী জাতীয়। পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ মুষ্টিযোদ্ধা বলিয়া বিখ্যাত। (World's light-weight Boxer.)

১৪। আর্থার সেক্‌সান্‌ (Arther saxion)। তিনি একজন অনন্যসাধারণ শক্তিশালী ব্যক্তি। তিনি এক হাতে ৩৮৬ পাউণ্ড ভার উত্তোলন করিতে পারেন। তাঁহার সম্বন্ধে এই প্রকার কথিত হইয়াছে যে "The strongest man that world has ever produced."

১৫। জোসেপ্‌ ভিটল্‌ (Joshep Vitol)। তিনি আমেরিকার অধিবাসী এবং লিডারম্যানের শিষ্য। জোসেপ্‌ দাঁতের সাহায্যে ৫৫০ পাউণ্ড ভার উত্তোলন করিতে সক্ষম। আজ পর্য্যন্ত তাঁহার এই খেলায় পৃথিবীতে আর কেহ সমকক্ষ হইতে পারে নাই।

শুদ্ধি-পত্র।

পৃষ্ঠা	পঙ্‌ক্তি		বিষয়
৩	১৭	...	স্বাস্থ্যে সহসা কোনও—হইবে।
১২	২	...	'২য় অধ্যায়' 'মূল' শব্দটি হইবে না।
১৯	১	...	'ইহা শারীরিক অবসাদ'—হইবে।
২০	১৯	...	'পারেনা' স্থলে 'পায়না' হইবে।
২১	৩	...	'দেহকে' না হইয়া 'দেহীকে' হইবে এবং (কর্ম্মই দেহীকে উচ্চস্তরে লইয়া যায়) ইহা বন্ধনীর মধ্যে হইবে।
২২	১৩	...	'অনিষ্টকরি' স্থলে 'অনিষ্টকারী' হইবে।
২৩	৯।১০	...	'রোগ বীজাণুর কবল হইতে দেহীকে'—হইবে।
২৪	১৪	...	'ক্রীয়া কৌশলে' না হইয়া 'ক্রীড়া কৌশলে' হইবে।
২৬	৩	...	'ঐ' স্থলে 'এই' হইবে।
২৭	১৮	...	'নিয়মগুলি' স্থলে 'নিয়ম' হইবে।
২৯	৬	...	'তাঁহাদের' শব্দটি হইবে না।
৩১	৬	...	'মহাশক্তি সম্পন্ন, ইহাকে'—হইবে এবং
,,	১৯	...	'অবিরত' না হইয়া 'অবিকৃত' হইবে।
৩২	১৪	...	'অন্তরে' না হইয়া 'মনোমধ্যে' হইবে।
৩৩	১৮	...	'ভক্তি-ভাজন ও'—হইবে।
৩৭	২	...	(সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে) বন্ধনীর মধ্যে হইবে।
,,	৪	...	'সহজ উপায়'—হইবে।
,,	১৫	...	'ইচ্ছামত নির্দ্দিষ্ট পেশী সকলের'—হইবে।
,,	২৪	...	'ইচ্ছানুবর্ত্তি' না হইয়া 'স্বাভাবিক' হইবে।
৩৮	১	...	'উগ্র ও মিশ্র' হইবে এবং 'সুগঠিত করা' —হইবে।
৪২	১৯	...	'হাড়ে-মাংসে'—হইবে।
৪৩	২০	...	'সমাজের' না হইয়া 'সমাজে' হইবে।
৪৬	১৪	...	'ও' স্থলে 'এবং' হইবে।
৪৭	১২	...	'তুচ্ছ, এই মহত্ত্ব' হইবে।

পৃষ্ঠা	পঙ্‌ক্তি		বিষয়
৪৯	৫	...	'বাধ্যতামূলক' স্থলে 'বাধ্যকতামূলক' হইবে।
,,	১৬	...	'হয়' স্থলে 'করে' হইবে।
৫০	১৩	...	'থাকে, এই জন্য'—হইবে, ১৫পং 'বাহুদ্বয় ব্যতীত' হইবে না এবং ২৫ পং 'হয়,' হইবে।
৫১	১৪	...	'পায় ;' ১৫ পং 'উচিৎ' এবং ১৭ পং 'ক্লাপে' স্থলে 'সময়ে' হইবে।
৫২	১১	.	'তাহার পরিমাণ'—হইবে।
৫৫	১৫	.	'শক্তি বৃদ্ধির'—হইবে।
৫৭	১৯	.	'হইয়া থাকে, এবং'—হইবে, ২৫ পং 'ও ফুটবল' —হইবে।
৫৯	২১	.	'করতঃ' না হইয়া 'করিতে হয়'—হইবে।
৬০	১০	.	প্রথমে '২।' হইবে, 'গর' না হইয়া গচ হইবে —২০ পং 'মাত্রায়'—হইবে না।
৬২	২	.	'সবল' না হইয়া 'সরল' হইবে।
৬৭	(ঝ)		'হরিজণ্টাল' না হইয়া 'হারইজণ্টাল' হইবে।
৭৫	২	.	'গুরুত্ত্ব' না হইয়া 'গুরুত্ব' হইবে।
৮৪	১৮		'পাঁচ' না হইয়া 'চার' হইবে।
৯৮	১৫		'বর্দ্ধিত' না হইয়া 'বৃদ্ধি' হইবে।
১০৪	৪		'প্রতিশেষক' না হইয়া 'প্রতিষেধক' হইবে।
,,	৬		'কড়' না হইয়া 'বড়' হইবে।
১১২	২১		'এবং' না হইয়া ' , ' কমা হইবে।
,,	২২		'; বস্তুতঃ' না হইয়া 'এবং' হইবে।
১১৩	২		'খ্যাতলাভ' না হইয়া 'খ্যাতিলাভ' হইবে।
,,	৭		'Championship' হইবে।
১২১	১২		'Lieutenant' হইবে।
১২২	২৪		'instructor' হইবে।
১২৪	১২		'কলেজের' হইবে।
১৩৪	২৩		'হাতি' স্থলে 'হাতী' হইবে।